ЛАКОМКА

Домашние технологии

Точные пропорции

Секреты приготовления

Лучшие рецепты, проверенные временем

КАБАЧКИ. БАКЛАЖАНЫ. ПОМИДОРЫ. ПЕРЕЦ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге предлагаются рецепты блюд из четырех самых востребованных овощей. Каждый овощ представлен в бутербродах, закусках и салатах, в первых и вторых блюдах, и, разумеется, в маринадах. В книге даны правила обработки и приготовления овощей с наименьшими потерями тех полезных элементов, которыми эти плоды наделены.

- Кабачки. Баклажаны. Помидоры. Перец
- Предисловие
- Рекомендации по тепловой обработке овощей
- Блюда из кабачков
- Бутерброды
- Салаты и закуски
-
- Супы
-
- Вторые блюда
-
-
- Маринады
- Блюда из баклажанов
- Бутерброды
-
- Салаты и закуски
-
- Супы
-
- Вторые блюда
-
-
-
- Маринады
- Блюда из помидоров
- Бутерброды
- Салаты и закуски
-
- Супы
-
- Вторые блюда
-
-

- Маринады
-
- Блюда из сладкого перца
- Бутерброды
- Салаты и закуски
-
- Супы
- Вторые блюда
-
-
-
- Маринады
-
- Иллюстрации
- Сладкий перец с томатами и сыром
- Суп-рагу
- Баклажаны, фаршированные овощами
- Рагу из болгарского перца
- Цукини с чесноком
- «Лунная закуска»
- Говядина с баклажанами и перцем
- Овощи по-тайски

Кабачки. Баклажаны. Помидоры. Перец

Предисловие

Как же быть с овощами такими?
Толи жарить их нам,
Толи парить их нам?..
Ну и съели их просто сырыми!

Н. Кончаловская

Что объединяет кабачок, баклажан, помидор и перец? Правильно, это овощи. Но почему речь идет именно об этой четверке, ведь население земного шара использует в пищу более 1200 видов, принадлежащих 78 ботаническим семействам?!

Может быть, они все относятся к одному из таких семейств? Три культуры да. Помидор (томат), перец, баклажан – овощные растения семейства пасленовых. Однако кабачок – представитель тыквенных.

Возможно, все растения – однолетние? Снова из ряда выпадает одно – баклажан. Оказывается, «овощ южан» – многолетник, только выращивают его как однолетник.

Можно было бы предположить, овощи объединяет то, что в пищу их употребляют недозревшими?

Верно, так поступают со сладким перцем, баклажаном, кабачком и даже с томатом. Только помидоры все-таки россияне предпочитают поглощать вызревшими, сочными.

Зеленые плоды томата попадают у нас к столу разве что как разносол… Кстати, незрелые помидоры идеально подходят для консервирования, поскольку их кислый вкус замечательно сочетается со сладко-кислым вкусом лука, специй и сахара.

И все-таки у этих представителей двух разных семейств есть общее. Это плод – сочная ягода. Только у кабачка, баклажана, помидора и перца она разной величины, формы и окраски. Поэтому их и объединили в группу плодовых овощей.

Кроме тыквенных (тыква, кабачки, патиссоны, огурцы) и пасленовых (томаты, баклажаны, перцы) в нее входят представители еще

4 ботанических семейств: бобовые (зеленые бобы с недозрелыми, семенами гороха, фасоли, бобов), зерновые (сахарная кукуруза), астровые (артишок), мальвовые (бамия).

Еще кабачок, баклажан, помидор и перец входят в состав знаменитого рататуя. Это овощное блюдо французской (прованской) кухни, близкое к рагу, соте, лечо, которое даже стало «героем» всемирно известного одноименного мультика. Его название происходит от слов «rata» – еда и «touiller» – мешать, помешивать.

Изначально блюдо состояло из кабачков, помидоров, перца, лука и чеснока. Позднее в рататуй стали добавлять баклажаны. Ну, и конечно, средиземноморские травы, создающие замечательный аромат.

Россияне, как и французы, готовят овощные блюда из кабачков, баклажанов, помидоров и перцев. Эти овощи, завезенные к нам когда-то из далеких южных краев, давно стали привычными и любимыми. Но, к сожалению, часто фантазия хозяек ограничивается несложными и быстрыми рецептами, а ведь существует невероятное количество разнообразных блюд из них.

Для приготовления чудесных густых супов, нежнейших пюре, хрустящих салатов из кабачков, баклажанов, помидоров и перцев подойдет любая кулинарная технология. Их даже можно, не подвергая термической обработке, есть сырыми.

Опять-таки в этих овощах на каждую калорию приходиться больше витаминов и минералов, чем в любой другой пище, при этом отсутствует холестерин и почти отсутствует жир.

Они прекрасный источник углеводов, в них также много нерастворимой клетчатки, которая улучшает пищеварение. Кроме того, плодовые овощи содержат живые ферменты – катализаторы, которые участвуют во всех функциях организма.

Конечно, максимальную пользу приносят только экологически чистые овощи, выращенные без применения химических удобрений или пестицидов.

К сожалению, такие овощи можно вырастить только самостоятельно. Сегодня магазины в промышленно развитых странах предлагают, по существу, три вида овощей, которые отличаются способом выращивания. Это растительные продукты, выращенные с применением химических удобрений и пестицидов, экологически чистые продукты и так называемая «переходная» сельскохозяйственная продукция. Так что покупателям остается только сделать осознанный выбор.

Заглянув в овощной отдел магазина, поищите неупакованную продукцию, ее можно хорошенько рассмотреть. «Удобная» расфасовка не только мешает оценить качество овощей, но и делает ее дороже.

Свежие кабачки, баклажаны, помидоры и перцы должны быть,

как правило, сочными и плотными. В первую очередь, следует покупать овощи, соответствующие сезону, которые не успевают утратить существенную часть своих свойств в процессе хранения и не завозятся из далека.

Рекомендации по тепловой обработке овощей

• Овощи следует всегда заливать горячей водой. Это способствует быстрому свертыванию белка и ведет к уменьшению потерь ценных питательных веществ. Овощи и картофель, как правило, следует тушить или подвергать паровой обработке. Варка возможна, если воду, в которой они варились, употребить в пищу.

• Необходимо строго соблюдать время приготовления овощей, не тушить их до мягкости.

• Горшки и кастрюли должны плотно прикрываться крышками. Витамины и минеральные вещества испаряются катастрофически быстро, если ваше кушанье не прикрыто крышкой. Влага, оседающая на внутренней стороне крышки, создает эффект паровой бани и задерживает витамины, не давая им «потеряться».

• Старайтесь не помешивать овощи во время готовки. Небольшую посуду лучше встряхивать, плотно прикрыв крышкой. Не нарушайте естественные оболочки овощей. У многих овощей и фруктов витамины концентрируются под кожицей.

• Готовить овощные блюда следует с таким расчетом, чтобы время с момента их готовности до момента их потребления было минимальным. Тем самым сохраняется большое количество ценных для организма веществ, которые теряются в результате долгого подогревания пищи.

• Не следует готовить блюда из овощей впрок, на несколько дней. Многократное подогревание убивает витамины. К тому же вкус разогретого кушанья – это далеко не вершина кулинарного искусства.

• Добавление сырых овощей к уже приготовленному блюду улучшает его вкусовые качества и полезно для здоровья. Сюда могут быть отнесены почти все овощи.

Рекомендуется мелко нарезанные овощи разделить на четыре части, из них три части тушить, а одну часть добавить в сыром виде.

Блюда из кабачков

Я лежу на грядке гордо,
Греет солнце мой бочок.
Я – зелёный, вкусный, твердый,
И зовусь я…
(Кабачок)

Загадка

Кабачок, как и все растения семейства тыквенных, родом из Южной и Центральной Америки. Задолго до появления европейцев индейцы употребляли этот овощ в пищу.

Завоеватели Нового Света, несомненно, знали о существовании кабачка, но в Европу почему-то везти его не торопились. В Англии, например, кабачки появились только в XIX столетии и быстро завоевали всеобщую любовь. Культура кабачка стремительно распространилась по всей Европе, поскольку выращивать их очень удобно и выгодно: чем чаще срезают плоды, тем быстрее подрастают новые. В России в настоящее время этот овощ выращивают во всех зонах, даже на северных границах земледелия.

Пригодным к употреблению в пищу считается твердый, тяжелый кабачок, не менее 30 см в длину, с тонкой и мягкой кожицей. Ее цвет зависит от сорта кабачка: белый – «Грибовский», желтый – «Спагетти», темно-зеленый в крапинку – «Скворушка». Созревшие и перезревшие кабачки следует очищать от кожицы, так как в ней концентрируются нитраты. Мякоть кабачка в сыром виде плотная и имеет приятный свежий вкус.

Этот плод едят в свежем, вареном, печеном, жареном, тушеном, фаршированном и консервированном видах. Из кабачков готовят салаты, супы, каши, блины, оладьи, их запекают в сметане, фаршируют отварным мясом и рисом.

Из спелых плодов даже готовят вино, варят варенье. Нежные желтые цветки кабачка начиняют сыром и жарят во фритюре.

Совсем созревшие кабачки с грубой твердой кожурой и зрелыми семенами лучше использовать для тушения или фарширования. Для фарширования кабачки очищают, вынимают сердцевину. В зависимости от желаемого вида блюда, их можно разрезать пополам на лодочки, либо нарезать кружочками

толщиной 3–4 см.

Умело приготовленные кабачки, состоящие в основном из воды, отличаются нежным, чуть сладковатым вкусом. При варке они выделяют собственный сок, поэтому их лучше отваривать на пару или в маленьком количестве жидкости (припускать), причем в эмалированной посуде без дефектов. Кабачки при соприкосновении с металлом теряют витамины, так что для приготовления пюре предпочтительнее пользоваться деревянным пестиком.

Блюда, приготовленные из этого овоща, нужно подавать к столу тотчас же после приготовления, чтобы сохранить максимум полезных веществ.

Кабачки легко усваиваются организмом, не вызывая раздражения желудка и кишечника, оказывают стимулирующее воздействие на функцию последнего. Их пищевые волокна хорошо адсорбируют токсичные вещества, избыток холестерина и воды, выводят их из организма. Блюда из кабачков вызывают иллюзию быстрого насыщения, позволяя легче отказаться от другой, более калорийной пищи, что важно для профилактики ожирения.

Особенно полезны кабачки пожилым людям. Они активизируют пищеварительные процессы, улучшают ослабленные у пожилых моторную и секреторную функцию желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение, а также препятствуют развитию атеросклероза.

Бутерброды

Бутерброды с кабачками и сыром

- *1 батон*
- *1 небольшой кабачок*
- *3 помидора*
- *сыр*
- *чеснок*
- *майонез*
- *зелень*
- *перец сладкий для украшения*
- *соль*
- *масло для жарки*

Батон нарезать и обжарить на сливочном масле с двух сторон до золотистого цвета.

Кабачки вымыть, нарезать колечками, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Помидоры нарезать колечками. Сыр натереть на терке.

Чеснок измельчить и добавить к нему 2 ч. ложки растительного масла.

Каждый кусочек хлеба (батона) слегка смазать майонезом и сверху положить кабачок, смазанный чесноком, а затем – помидор.

Бутерброды посыпать тертым сыром и запекать 5-10 мин, пока не расплавится сыр.

Готовые бутерброды украсить зеленью и сладким перцем.

Бутерброды с кабачками и колбасой

- *6 кусков черного хлеба*

3 зубчика чеснока

- *1 маленький кабачок*

2 помидора

сырокопченая колбаса

зелень

Обжарить с двух сторон в масле черный хлеб, натереть чесноком.

Кружочки кабачка толщиной 1 см посолить и тоже обжарить, положить на хлеб.

На кабачок положить кусочек сырокопченой колбасы и дольку помидора.

Украсить веточкой зелени.

Бутерброды с кабачками и яйцом

- *4 ломтика пшеничного хлеба*
- *1 кабачок*

- *3 яйца*
- *майонез*
- *зелень петрушки*
- *шпинат*

Кабачок нарезать ломтиками. Яйца сварить, охладить, очистить и нарезать кружками.

На хлеб намазать майонез, сверху положить зелень петрушки и шпината, ломтики кабачка и кружки яйца.

Бутерброды с кабачками и сыром

- *1 молодой кабачок*
- *твердый сыр*

мука

панировочные сухари

яйца

- *соль по вкусу*

Разрезать кабачок тонкими кружочками, затем положить их в чашку и посолить. Перемешать и подождать 15–20 мин, чтобы кабачки выделили сок и пропитались солью.

Сыр нарезать на полоски в длину кружочков кабачков. Взять 3 тарелки. В первую насыпать муку, во вторую – панировочные сухари, а в третью разбить яйца. Между двумя кружочками кабачков вставить полоску сыра, обвалять в муке, потом в яйцах и в сухарях.

Поджарить бутерброды и выложить их на салфетку, чтобы они пропитались.

Бутерброды с кабачками и соленым огурцом

- *2 кабачка*
- *1–2 вареных яйца*

1 соленый огурец

1 ст. ложка майонеза или йогурта

соль

черный перец

зелень

- *багет*
- *1–2 зубчика чеснока*

Натереть кабачки на крупной терке, положить натертые кабачки в кастрюлю, залить холодной водой и немного посолить. Довести до кипения, снять с огня и переложить кабачки в сито. Оставить на 30 мин.

Прогреть духовку до 220 °С.

Нарезать хлеб на кусочки 1 см толщиной. По желанию слегка смазать с двух сторон оливковым маслом.

Положить на противень и запечь 5–8 мин (хлебцы должны быть немного хрустящими).

Достать хлеб из духовки и натереть чесноком.

Отжать лишнюю воду из кабачков и переложить их в миску. Добавить натертые огурец и яйцо. Заправить смесь майонезом,

посолить и поперчить по вкусу, можно добавить укроп или любую зелень.

Выложить массу на хлебцы, украсить по желанию зеленью и каперсами.

Бутерброды с кабачками и помидорами

- *1 батон*
- *1 небольшой кабачок*
- *3 помидора*
- *майонез*
- *соль*
- *перец*
- *листья петрушки по вкусу*
- *растительное масло для жарки*

Очистить кабачок, нарезать тонкими кружочками, обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Помидоры нарезать тонкими кусочками.

Батон нарезать кусочками толщиной 1 см, сверху смазать майонезом.

Разложить кружочки кабачка и помидора, посолить и поперчить по вкусу, выложить на блюдо.

Перед подачей украсить листками петрушки.

Горячие бутерброды из кабачков и брынзы

- *1 кг кабачков*
- *300 г брынзы*

4 яйца

соль

сухари

- *масло*

Примерно одинаковые по величине кабачки, очистить и нарезать кружочками. Обвалять их в муке, слегка обжарить с двух сторон.

Брынзу размять и перемешать с 1–2 взбитыми яйцами. Полуоб-жаренные кружочки кабачков соединить по два этой смесью.

Хорошо прижать, обмакнуть в яйцо, затем в сухари и обжарить на растительном масле.

Горячие бутерброды с кабачками и морковкой

- *1 кабачок*
- *2 моркови*
- *чеснок (давленый)*
- *зелень петрушки*

- *1 батон (нарезанный)*
- *200 г сыра*

Кабачки нарезать квадратиками. Морковь натереть, перемешать. Добавить уксус, масло, сахар и соль. Тушить 20 мин. Положить чеснок, нарезанную петрушку и готовить 10 мин.

Кусочки батона обжарить с двух сторон на сухой сковороде или в тостере. Сыр натереть на терке и перемешать с начинкой. Выложить массу на кусочки обжаренного батона и запечь в духовке до расплавления сыра.

Салаты и закуски

Салат из кабачков и яблок с морковью

• *300* г *кабачков*

100 г яблок

50 г моркови

• *лимонный сок*

• *зеленый лук*

• *100 г майонеза*

• *соль*

Кабачки, яблоки, морковь нарезать соломкой, добавить соль, лимонный сок. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и полить майонезом.

Салат из кабачков с редькой

• *500 г кабачков*

100 г редьки

100 г репчатого лука

100 г майонеза

• *50* г *сметаны*

• *зелень*

• *соль*

Овощи нарезать соломкой, добавить соль, полить взбитой смесью майонеза со сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из кабачков с хреном

• *500 г кабачков*

20 г *хрена в уксусе*

100 г репчатого лука

100 г помидоров

• *100 г майонеза*

зелень

К кабачкам, нарезанным соломкой, добавить хрен перемешать, накрыть крышкой и оставить на 30–40 мин в прохладном месте. При подаче посыпать рубленым репчатым луком, укропом.

Готовый салат украсить дольками помидоров и полить майонезом.

Салат из кабачков с курицей

• *2 кабачка*

2 луковицы

1/2 красного сладкого перца

1/2 зеленого сладкого перца

• *1/2 желтого сладкого перца*

1 зубчик чеснока

• *1 баклажан*
• *оливковое масло*
перец
соль
• *250 г помидоров*
370 г филе курицы
семена фенхеля

С кабачков срезать кожицу толщиной 5 мм, мякоть нарезать ромбами. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Сладкий перец нарезать ромбами. Чеснок очистить, выдавить с помощью ручного пресса и смешать с 3 ст. ложками оливкового масла.

Овощи перемешать, посолить и заправить маслом с чесноком. С баклажана срезать кожицу толщиной 5 мм, мякоть нарезать ромбами. Обжарить в оливковом масле при постоянном помешивании. Помидоры крупно нарезать и добавить к баклажанам. Посолить, посыпать молотым перцем и тушить 3 мин, не накрывая крышкой. Добавить кабачки с луком и сладким перцем.

Снять с огня и оставить на 10–15 мин, чтобы овощи настоялись. Тем временем куриное филе крупно нарезать. Оставшееся оливковое масло разогреть с семенами фенхеля и слегка обжарить куски куриного филе на слабом огне по 3 мин с каждой стороны. Посолить.

Овощи выложить на тарелки и подать с филе.

Салат из грибов с кабачками

• *300 г шампиньонов маринованных*
• *2 кабачка*
• *1 луковица*
• *растительное масло*
• *сливки*
• *соль*
• *перец черный молотый*
• *зелень укропа*

Грибы промыть, разрезать на 2–4 части. Кабачки очистить, нарезать кружочками и спассеровать на масле. Посолить, поперчить и охладить. Репчатый лук нарезать кольцами, зеленый – нашинковать.

Подготовленные продукты выложить на блюдо. Оформить салат зеленью. Сливки подать отдельно.

Салат из кабачков с помидорами

• *300* г *кабачков*
5 помидоров
• *2 луковицы*
200 г *майонеза*

• *зелень укропа*

цедра лимонная

• *соль*

Кабачки очистить, измельчить на терке, добавить нарезанные кружками помидоры, полукольцами лук, рубленую зелень, посолить и заправить майонезом.

Можно добавить натертую лимонную цедру.

Острый салат с кабачками

• *300* г *кабачков (консервированных)*

• *1 луковица*

• *1 морковь*

• *3–4 зубчика чеснока*

• *растительное масло*

• *соль*

• *перец*

Консервированные или маринованные кабачки нарезать на кусочки, добавить измельченный репчатый лук.

Чеснок растереть, смешать с растительным маслом и добавить к кабачкам.

Салат перемешать и украсить морковью.

Салат из сырых кабачков

• *300 г кабачков*

1 луковица

• *хрен (тертый)*

майонез

• *зеленый лук*

зелень

• *соль*

перец

Хорошо обмытые и очищенные кабачки натереть на крупной терке, добавить репчатый лук и хрен, натертые на терке, рубленую зелень укропа и петрушки. Все перемешать.

Добавить перец и соль по вкусу, майонез.

Салат из кабачков, яблок и огурцов

• *150 г кабачков*

• *1 соленый огурец*

• *1 яблоко*

• *растительное масло*

• *лимонный сок*

• *лимонная цедра*

• *зелень*

• *сахар*

Кабачки очистить от семян и кожицы и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный соленый или маринованный

огурец, измельченные репчатый лук и зелень, немного натертой лимонной цедры и измельченное яблоко.

Все перемешать, заправить сахаром и салатным соусом, для приготовления которого смешать растительное масло с лимонным соком и взбить венчиком до образования эмульсии, добавив немного соли.

Салат из кабачков и яблок

- *300 г кабачков (молодых)*
- *2 яблока*
- *2 луковицы*
- *2 соленых или маринованных огурца*
- *майонез*

Кабачки и яблоки очистить и натереть на крупной терке.

Добавить мелко нарезанные огурцы, лук, рубленую зелень, все перемешать и полить майонезом.

Салат из кабачков с яйцами

- *500 г кабачков*
- *4 яйца*
- *зеленый лук (рубленый)*
- *растительное масло*
- *майонез*
- *томат-пюре*
- *соль*
- *перец*

Кабачки обмыть, очистить, нарезать ломтиками величиной 1/2 см, обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, выложить на блюдо.

Перед подачей на стол заправить кабачки майонезом с томатом-пюре, посыпать зеленым луком и нарезанным яйцом.

Салат из цветной капусты и кабачков

- *1 средний кочан цветной капусты*
- *1 кабачок*
- *сахарный песок*
- *майонез*

Капусту разделить на мелкие соцветия, отварить до готовности в соленом кипятке. Кабачок очистить от кожи и семян, нарезать крупными кубиками, сложить в дуршлаг, опустить в соленый кипяток и, закрыв крышкой, варить до готовности. Вынуть дуршлаг из кипятка, дать стечь воде, хорошо обсушить кабачок, перемешать с вареной капустой, сложить в салатницу, залить майонезом, смешанным с сахаром.

Нарезанный кабачок всегда надо варить в дуршлаге, иначе кусочки будут ломаться при вынимании из воды. Все овощи

необходимо варить отдельно, так как время варки для каждого из овощей разное.

Подать овощи, если они самостоятельное блюдо, можно иначе, а именно: блюдо разделить от центра к краю длинными полосками гренок, приготовленных из булки, а между этими перегородками разложить по сортам разные овощи, подбирая по цветам, каждый сектор овощей полить маслом.

Салат из кабачков с кефиром

- *350 г кабачков*
- *350* г *маринованных огурцов*

3 зубчика чеснока

- *150 мл кефира или кислого молока*
- *растительное масло*
- *зелень*
- *черный перец (молотый)*

соль

Кабачки мелко нарезать, добавить к ним натертый на терке чеснок, соль и перец и заправить предварительно взбитой смесью из кефира и растительного масла. Салат украсить зеленью.

Салат из кабачков и помидоров

- *5 кабачков (длиной 8-10 см)*
- *растительное масло*
- *лимонный сок*
- *5 зубчиков чеснока*
- *3 помидора*
- *зелень укропа*
- *соль*

Свежие вымытые кабачки очистить от зеленой кожицы и сварить, не разваривая, в соленом кипятке. Готовые кабачки откинуть на сито.

Остывшие кабачки нарезать ломтиками и выложить в салатник, полив их приготовленной из масла, лимонного сока, хорошо растертого с солью чеснока и мелко нарезанной зелени заправкой. Помидоры нарезать кружочками и выложить по краям салатника, посыпав их мелко нарезанным укропом.

Салат из цуккини с брынзой

- *200 г брынзы*
- *500 г цуккини*
- *150 г сладкого зеленого перца*
- *350 г помидоров*
- *маслины*
- *томат-паста или томатный сок*
- *горчица*
- *майонез*

• *зеленый лук*

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими дольками. Перцы очистить от семян, нарезать тонкими полосками. Кабачки очистить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать.

Маслины разрезать на 4 части и удалить косточки. Все продукты перемешать.

Томат-пасту, горчицу и майонез смешать, влить уксус, положить соль, сахар, молотый перец и взбить. Этой смесью залить салат, потом добавить размятую брынзу и снова перемешать.

Сверху салат посыпать рубленым тимьяном, укропом и зеленым луком.

Салат из кабачков со свежими огурцами

- *250 г кабачков*
- *300 г огурцов*
- *3 зубчика чеснока*
- *зеленый лук*
- *зелень (эстрагон, мелисса и др.)*
- *майонез*
- *соль*

Огурцы и кабачки очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками, добавить мелко нарезанный лук, зелень и измельченный чеснок, посолить и заправить майонезом.

Салат из кабачков с картофелем

- *350 г маринованных кабачков*

200 г картофеля

80 г репчатого лука

растительное масло

- *зелень*

• *соль*

Кабачки и отваренный «в мундире» картофель нарезать маленькими кубиками. Лук нашинковать.

Все смешать, посолить, заправить растительным маслом и украсить зеленью.

Салат из кабачков с жареным мясом

- *200 г консервированных кабачков*
- *300 г жареного мяса*
- *100 г зеленого горошка (консервированного)*
- *100 г маринованной брюквы (сливы или тыквы)*
- *2 яйца*
- *100 г сметаны*
- *100 г майонеза*
- *зелень*

• *сахар*

• *соль*

Кабачки, мясо и брюкву (сливу, тыкву) нарезать кубиками, добавить горошек и перемешать. Заправить смесью из сметаны, майонеза и рубленой зелени. По вкусу добавить сахар и соль.

Выложить в салатник и посыпать рублеными яйцами.

Горячий салат с курицей и макаронами

• *350 г макарон*

• *оливковое масло*

• *4 куриные грудки*

• *2 красные луковицы*

• *2 кабачка*

100 г маслин

225 г *помидоров (дамские пальчики)*

• *французская заправка*

листья тимьяна

Довести до кипения кастрюлю с подсоленной водой, отварить макароны 8-10 мин.

В сковороде на масле с двух сторон обжарить курицу до золотистого цвета.

В другой сковороде в оставшемся масле обжарить измельченный лук и нарезанные полосками кабачки.

Добавить оливки и помидоры, прогреть. Слить макароны и

крупно нарезать курицу. Перемешать все ингредиенты с заправкой и тимьяном.

Подавать горячим.

Салат из цуккини и зеленой фасоли с базиликом

• *1 цуккини*

125 г стручковой фасоли

• *1 помидор*

• *1/2 сладкого красного перца*

2 зубчика чеснока

• *базилик*

• *оливковое масло*

черный молотый перец

соль

Цуккини промыть, нарезать кружочками, отварить в течение 2 мин в кипящей подсоленной воде.

Стручки фасоли отварить также в течение 2 мин. Помидор ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками.

Перец очистить от семян и нарезать мелкими кубиками.

Измельченный чеснок смешать с маслом и целыми листочками базилика.

Перед подачей на стол подготовленные овощи соединить,

посолить, поперчить, выложить в салатник.

Салат из цуккини с оливками и тунцом

- *600 г цуккини*
- *150 г копченого тунца (тонкие ломтики)*
- *черные оливки*
- *оливковое масло*
- *свежий орегано*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*

Цуккини вымыть, нарезать очень тонкими кружками с помощью овощерезки и разложить на блюде.

Ломтики копченого тунца разрезать на несколько частей и выложить на цуккини.

Из оливок вынуть косточки, разрезать на несколько частей и выложить на рыбу.

Салат посыпать мелко нарезанным орегано, полить оливковым маслом, посолить и поперчить.

Салат из кабачков и лука

- *1 кг кабачков*
- *4 луковицы*
- *3 зубчика чеснока*
- *черный молотый перец*
- *красный молотый перец*
- *соль*
- *соевый соус*
- *растительное масло*

Кабачки промыть, очистить, нарезать дольками, посолить и дать настояться 30 мин. Лук почистить, нарезать кружочками, поджарить лук и кабачки на масле.

Заправить салат смесью чеснока и красного перца, соли, соевого соуса и дать настояться.

Салат из кабачков с фаршем

- *300* г *кабачков*

250 г вареного мяса

1 яйцо

150 г репчатого лука

петрушка (зелень)

- *чеснок*
- *сливочное масло – мускатный орех (тертый)*

черный перец (молотый)

- *соль*

Не очищая кожуру с кабачков, разрезать их вдоль на 2 части, если они продолговатые, или срезать верхушку, если они круглые. Острым ножом выбрать большую часть мякоти, кабачки

опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин, отцедить.

Пропустить через мясорубку мясо, лук, чеснок, зелень петрушки и мякоть кабачков, все тщательно перемешать с яйцами, посолить, поперчить, добавить немного мускатного ореха.

Наполнить кабачки приготовленным фаршем, выложить на противень, смазанный сливочным маслом.

На фарш положить небольшие кусочки сливочного масла, поместить в духовку с температурой 180 °С на 30 мин.

Салат из кабачков и дайкона с заправкой из лимона и кинзы

- *4 небольших кабачка*

1 корень дайкона

- *12 шампиньонов*

2 луковицы

- *шпинат*
- *сок лимонный*
- *соль морская*
- *паприка (сухая)*
- *оливковое масло*

Для заправки:

1 яйцо

цедра лимона

- *лимонный сок*
- *кинза*

сладкая горчица

200 мл кукурузного масла

- *черный перец*

Для приготовления заправки поместить в блендер измельченные листья кинзы, лимонный сок, яйцо и горчицу, взбивать 15 с. Не выключая мотора, тонкой струйкой влить кукурузное масло и продолжать взбивать до загустения. Добавить перец и измельченную цедру. Поставить в холодильник на 1 ч.

Шляпки грибов промыть и нарезать тонкими пластинками. Кабачки разрезать вдоль пополам, а затем нарезать тонкими дольками. Очищенный дайкон нашинковать тонкой лапшой, лук – полукольцами.

Смешать все овощи и грибы, посыпать солью и паприкой, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом. Дать постоять 5 мин. Шпинат промыть, обсушить, удалить стебли, крупные листья нарвать. Смешать шпинат с овощами. Заправку подать отдельно.

Салат из кролика с патиссонами

- *500 г вареного мяса кролика*

200 г маринованных кабачков

• *4 яйца*

майонез

• *перец черный молотый*

• *соль*

Мясо мелко нарезать, кабачки очистить от кожуры и натереть на крупной терке.

Сваренные вкрутую яйца порубить и добавить к мясу.

Салат посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из тушеных кабачков

• *3 небольших кабачка*

• *3 ст. ложки растительного масла*

3 зубчика чеснока

• *1 маленький пучок зеленого лука*

соль

черный молотый перец по вкусу

1 ч. ложка подсоленных семян кунжута

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Затем посолить и через 10 мин немного отжать выделившуюся влагу.

Разогреть растительное масло и потушить кабачки на слабом огне под крышкой, чтобы они не зарумянились, а стали прозрачными.

Зеленый лук промыть, обсушить и нарезать колечками. Чеснок очистить и измельчить.

Добавить лук и чеснок в кабачки, заправить по вкусу перцем, кунжутом, перемешать и прогреть. Подавать салат охлажденным.

Салат из кабачков с морковью

• *2–3 небольших кабачка молочной спелости*

• *2–3 моркови*

• *3 помидора*

2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа

2 зубчика чеснока

• *2 ст. ложки растительного масла*

• *соль по вкусу*

1 ст. ложка свежего лимонного сока

Кабачки вымыть и, если кожица тонкая, не очищая, натереть на овощной терке. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Чеснок измельчить и смешать с растительным маслом и лимонным соком.

Заправить чесночным маслом кабачки с морковью и посолить по вкусу. Помидоры вымыть, обдать кипятком и очистить от кожицы.

Нарезать кружочками и выложить поверх салата.

Икра из печеных кабачков

- *2 кабачка*
- *1 луковица*
- *молотый черный перец*
- *растительное масло*

Кабачки испечь в духовке до мягкости, остудить, снять кожу, а мякоть размять в пюре.

Добавить мелко нарубленный репчатый лук, молотый черный перец, соль, сахар, уксус, растительное масло.

Перемешать икру и уложить горкой на тарелку.

Икра из кабачков с зеленым луком

- *1 кг кабачков*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г зеленого лука*
- *100 г томата-пюре или 300 г помидоров*
- *100 мл растительного масла*
- *соль*
- *перец*

Кабачки, очищенные от кожицы, нарезать мелкими кубиками и обжарить.

Лук мелко нарезать, спассеровать в растительном масле, добавить помидоры или томат-пюре, прокипятить и соединить с кабачками.

Посолить, поперчить, а в конце тушения посыпать зеленым луком.

Кабачки в томате

- *8 небольших кабачков*
- *3–4 головки репчатого лука*
- *1/2 кочана капусты средней величины*
- *3–4 моркови*
- *1 пучок петрушки*

2–3 ст. ложки растительного масла

- *3–4 помидора для томатного соуса*

Кабачки разрезать вдоль на 2 половинки, удалить семена и уложить на противень, смазанный растительным маслом.

Начинить фаршем из припущенных в растительном масле моркови, капусты, петрушки и лука. В фарш добавить сердцевину кабачков.

Положить на противень, залить томатным или томатно-сметанным соусом и тушить в духовке 20 мин.

Подавать в холодном виде, посыпав зеленью.

Супы

Суп из кабачков с грибами

- *500 г свежих грибов (белые, подберезовики)*
- *8 клубней картофель*
- *2 кабачка*
- *2 моркови*
- *по 1 корню петрушки и сельдерея*
- *1–2 луковицы*
- *2 помидора*
- *жир*
- *сметана*
- *зелень*

Петрушку, морковь, лук репчатый нашинковать соломкой и слегка поджарить в небольшом количестве жира, перед окончанием жаренья добавить зеленый лук.

Промытые грибы нарезать мелкими кусочками, положить в кипящую воду и варить около 30 мин. В бульон добавить кабачки, картофель, нарезанные ломтиками, поджаренные овощи и варить еще 10–15 мин.

Перед концом варки положить специи, соль по вкусу.

При подаче на стол суп заправить зеленью и сметаной.

Суп молочный с кабачками и картофелем

- *1 л молока*

700 мл воды

- *500 г картофеля*

300 г *кабачков*

сливочное масло

Нарезанный дольками картофель положить в горячее молоко и варить 10 мин, добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и продолжать варить при слабом кипении до готовности.

Перед подачей на стол в суп положить кусочек сливочного масла.

Суп из кабачков с брынзой по-болгарски

- *2 средних размеров кабачка*
- *2 ст. ложки муки*
- *растительное или сливочное масло*
- *100 г тертой брынзы*
- *200 мл квашеного молока*
- *рубленая зелень укропа*
- *соль*
- *молотый черный перец*

Приготовить белую пассеровку из муки и растительного

(сливочного) масла, развести ее небольшим количеством кипятка, посолить и довести до кипения.

Положить в суп очищенные и нарезанные мелкими кубиками кабачки, варить до мягкости, затем добавить натертую на крупной терке брынзу и заправить суп квашеным молоком.

Готовый суп подать на стол теплым, посыпав черным молотым перцем и рубленой зеленью укропа по вкусу.

Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью

1 л молоки

- *1 л воды*
- *100 г репы*

150 г кабачков

- *100 г лука-порея*
- *5 картофелин*

70 г свекольной ботвы

50 г вермишели

- *сливочное масло*

Репу и картофель нарезать брусочками длиной 3–4 см, шириной около 0.5 см. Лук-порей (белую часть) нашинковать. Овощи все вместе слегка спассеровать на жире.

Положить овощи в кипящее молоко, разведенное водой (в равных частях), довести до кипения.

Добавить кабачки, нарезанные брусочками, вермишель и варить до готовности.

Перед окончанием варки положить нарезанную отваренную свекольную ботву.

Суп с беконом, кабачками и домашним сыром

- *6 ломтиков бекона*
- *1 луковица*
- *2 кабачка*
- *3 картофелины*
- *1 л бульона*
- 75 г *ирландского голубого сыра*

150 мл сливок

черный перец

- *петрушка*
- *оливковое масло*

На оливковом масле в котелке несколько минут прожарить бекон. Затем вынуть его, положить лук, ломтики кабачков и картошки.

Поставить котелок на средний огонь и томить до размягчения овощей, периодически помешивая. Затем добавить сыр, сливки, и, как только жидкость закипит, добавить бекон и ломтики кабачков. Варить до готовности.

Перед подачей обильно посыпать черным перцем.

Суп-крем из свежих кабачков

- *50* г *кабачков*
- *1 луковица*

500 мл воды

- *1 ч. ложка муки*
- *сливочное масло*
- *1 яйцо*
- *кислое молоко*

зелень

Очищенные кабачки, нарезанные крупными кусочками, и мелко нарезанный лук залить 2 стаканами воды, посолить и варить на слабом огне до мягкости, затем протереть сквозь сито.

Прибавить белую пассеровку, приготовленную из муки и масла.

Смесь развести до желаемой густоты водой или овощным отваром и варить при кипении на слабом огне 4–5 мин, после чего снять с огня.

Суп заправить яйцом, взбитым с кислым молоком (по вкусу), и посыпать зеленью.

Суп фасолевый с кабачками

- *800* г *кабачков*

1 луковица (мелко нарезанная)

2 измельченных зубчика чеснока

- *молотый перец чили*
- *500 мл куриного бульона*
- *2 нарезанных помидора*
- *450 г консервированной красной фасоли*

оливковое масло

- *соль*

сахар

зелень базилика

150 г консервированной кукурузы

Нарезать кабачок небольшими кубиками. В кастрюле или жаровне разогреть 2 ч. ложки оливкового масла и жарить в нем кабачок и мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Переложить в отдельную емкость.

В кастрюлю, где жарились кабачки, добавить оставшееся оливковое масло, измельченный чеснок и готовить 1 мин, постоянно помешивая. Затем положить помидоры, фасоль, кабачок, четверть стакана зелени, соль, перец и сахар. Залить бульоном и 2,5 стакана воды. Все хорошо перемешать. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть суп крышкой и варить 15–20 мин, помешивая время от времени.

Положить кукурузу и варить еще 5 мин. Добавить оставшуюся зелень.

Перед подачей на стол перелить суп в супницу.

Куриный суп с кабачками и баклажанами

- *300 г курицы*

150 г кабачков

150 г баклажанов

- *1 луковица*

1 яйцо

- *100 мл простокваши*

мука

- *сок лимона*
- *сливочное масло*

соль

Курицу сварить в подсоленной воде вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Мясо вынуть из бульона, освободить от костей и мелко нарезать.

Овощи очистить, мелко нарезать и положить в кипящий бульон. Когда они сварятся, заправить суп простоквашей мукой и яйцом, влить лимонный сок, вновь положить куриное мясо и добавить сливочное масло.

Холодный ореховый суп с кабачками

- *500 г кабачков*
- *200 г очищенных грецких орехов*

1 головка чеснока

- *растительное масло*

уксус

вода

Орехи растолочь в ступке, чеснок растереть с солью, смешать, добавив растительное масло. Всю массу хорошо взбить (лучше деревянной ложкой), постепенно прибавляя уксус.

Смесь развести холодной кипяченой водой и всыпать нарезанные кубиками и отваренные кабачки.

Суп из кабачков с манной крупой

- *1/2 кабачка*
- *3 стакана молока*
- *2 1/2 ч. ложки манной крупы*
- *соль*
- *сливочное масло*

Сварить или потушить в воде кабачок, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку.

Вскипятить 3 стакана молока и сварить в нем манную крупу, добавить немного соли, 1 ст. ложку сливочного масла.

Влить воду, в которой варились кабачки (1 стакан), с

молоком и крупой, перемешать.

Суп-пюре из кабачков с лисичками

- *500 г кабачков*

100 г лисичек

- *растительное масло*
- *1 л овощного бульона*

эстрагон (веточки)

- *сметана*
- *черный молотый перец*

соль

Кабачки очистить, разрезать вдоль пополам, удалить семена. Нарезать ломтиками, слегка обжарить с 1 ст. ложкой масла. Влить бульон, довести до кипения и варить 10 мин.

Охладить, протереть через сито вместе с бульоном. Затем добавить сметану, приправить солью, перцем, имбирем и, перемешав, вскипятить. Эстрагон мелко порубить.

Грибы ошпарить, крупные нарезать соломкой, мелкие оставить целыми. Поджарить в оставшемся масле, посолить.

При подаче положить в суп поджаренные грибы, посыпать рубленым эстрагоном.

Суп-пюре из кабачков и зеленой фасоли

- *3 кабачка*
- *200* г *зеленой фасоли*

80 г лука-порея

масло сливочное

- *2 стакана белого соуса*
- *1 желток*

гренки

зелень

- *сливки*

соль

Кабачки очистить, нарезать ломтиками, положить в сотейник. Добавить нарезанный лук-порей, масло, 1/2 стакана воды, соль и припустить до готовности. Затем протереть через сито, влить белый соус, перемешать, дать вскипеть и снять с огня.

Заправить смесью яичного желтка со сливками и маслом.

Фасоль очистить, нарезать и отварить в слегка подсоленной воде.

При подаче положить в тарелки отварную фасоль, залить супом. Добавить по 8-10 гренок и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из кабачков с жареными тыквенными семечками

- *300 г кабачков*

1 лук-шалот

1 зубчик чеснока

- *растительное масло*
- *соль*

белый перец (свежемолотый)

- *250 мл сухого белого вина*

125 мл куриного бульона

- *тыквенные семечки*

взбитые сливки

Кабачки вымыть и нарезать кружками. Луковицу-шалот и зубчик чеснока очистить и мелко порубить.

В кастрюле для варки разогреть растительное масло и обвалять в нем лук и чеснок. Затем положить кружки кабачка немного обжарить посолить и поперчить.

Налить вино и бульон, закрыть кастрюлю крышкой и варить на среднем огне примерно 15 мин.

Тыквенные семечки обжарить на сковороде с антипригарным покрытием без добавления жира.

Суп из кабачков мелко пюрировать миксером или в кухонном комбайне и протереть через сито.

Еще раз по вкусу приправить и осторожно перемешать со сливками.

Суп разлить в глубокие тарелки и посыпать семечками.

Суп-пюре из молодых кабачков со свежим огурчиком и луком-пореем

- *3 кабачка*
- *1 огурец*

1 лук-порей (стебель)

укроп

200 мл сливок

250 мл куриного бульона

- *сливочное масло*
- *соль*
- *черный перец*

В кастрюле разогреть сливочное масло и спассеровать в нем нарезанный колечками лук-порей. Добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки, убавить огонь и, помешивая, тушить овощи минут 7–8. Добавить бульон, довести до кипения и варить 10–12 мин. Затем кастрюлю снять с плиты, дать немного остыть.

С помощью блендера измельчить овощи с бульоном в пюре. Огурец очистить от кожицы, нарезать кубиками, укроп вымыть, обсушить и оторвать маленькие веточки от стеблей.

Добавить огурец с укропом к пюре и снова все взбить блендером. Влить сливки, посолить, поперчить и хорошо все

перемешать. Подавать можно и горячим и теплым с тостами.

Суп-крем из кабачков с рисом

• *350 г кабачков*

100 г риса

50 г сливочного масла

• *200 мл молока*

• *200 мл сливок*

50 г муки

1 л овощного отвара

соль

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и хорошо разварить.

Кабачки очистить, удалить сердцевину, нашинковать и припустить в небольшом количестве воды до готовности.

Протереть кабачки вместе с рисом, соединить с молочным соусом и развести горячим овощным отваром до необходимой консистенции.

Варить суп в течение 7 мин, удалить пену, заправить сливками и маслом.

Суп-крем из кабачков с авокадо

• *2 кабачка*

• *1 авокадо*

2 луковицы

2–3 зубчика чеснока

• *800 мл куриного бульона*

• *сливочное масло*

• *200 мл сливок*

сок 1/4 лимона

соль

• *черный перец*

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и спассеровать в масле. Кабачки нарезать, добавить к луку и чесноку, тушить минут 5, помешивая. Влить бульон, довести до кипения, убавить огонь и варить овощи до готовности, посолить по вкусу.

Дать немного остыть. Авокадо очистить, удалить косточку, сбрызнуть лимонным соком, измельчить в пюре с помощью блендера, посолить, поперчить по вкусу, поставить в холодильник.

Измельчить кабачки с бульоном в пюре, добавить сливки и прогреть на маленьком огне, не доводя до кипения. Положить авокадо и взбить блендером до однородной консистенции.

Подавать суп теплым, украсив листиком петрушки.

Суп-крем из кабачков с рисом

• *350 г кабачков*

100 г риса

50 г *сливочного масла*

- *200 мл молока*

200 мл сливок

50 г муки

1 л овощного отвара

соль

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и хорошо разварить.

Кабачки очистить, удалить сердцевину, нашинковать и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Протереть кабачки вместе с рисом, соединить с молочным соусом и развести горячим овощным отваром до необходимой консистенции.

Варить суп в течение 7 мин, удалить пену, заправить сливками и маслом.

Суп с фрикадельками и кабачками

- *500 г постной говядины*
- *молотый кориандр*
- *1 яйцо*
- *свежие панировочные сухари*
- *1 луковица*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *оливковое масло*
- *85 г риса*
- *зеленый лук*
- *укроп*
- *1 1/2 л куриного бульона*
- *3 кабачка*

Смешать фарш с кориандром, яйцом, сухарями, луком и половиной соли и перца. Разделить на 30 порций, скатать из них небольшие шарики, накрыть и охладить.

Разогреть оливковое масло в большой кастрюле и подрумянить половину фрикаделек в течение 10 мин, часто переворачивая их.

Добавить в кастрюлю рис, зеленый лук, укроп, бульон, оставшуюся часть соли и перца и довести до кипения. Убавить огонь до умеренного, накрыть крышкой и варить 20 мин.

Положить в суп кабачки и фрикадельки и варить на медленном огне до готовности фрикаделек. Украсить зеленью укропа.

Куриный суп с кабачками

- *500 г куриных грудок (отварных)*

• *1 л куриного бульона*
• *соль*
оливковое масло
1 луковица
• *2 сладких перца (зеленый и красный)*
2 кабачка
1 стакан протертых помидоров
3 зубчика чеснока (ломтиками)
• *майоран сушеный*
• *перец*

Обжарить лук на небольшом огне в 1 ст. ложке масла до мягкости, затем добавить чеснок и готовить еще минуту.

Нарезать перец кубиками, положить в кастрюлю вместе с луком и чесноком и тушить 5 мин, накрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая.

Кабачки также нарезать кубиками и вместе с майораном положить в кастрюлю с перцем, тушить под крышкой 7 мин.

Влить в кастрюлю с овощами бульон, добавить протертые помидоры, довести до кипения.

Нарезать куриные грудки кубиками, всыпать в кастрюлю, накрыть крышкой и готовить на медленном огне 5–8 мин.

Перед подачей на стол кушанье посолить и поперчить по вкусу.

Рисовый суп с кабачками

• *1 стакан риса – 500* г *кабачков*
2 стакана молока
• *масло сливочное*
соль
• *сахар*
1 морковь
растительное масло

Рис промыть, добавить 2 стакана холодной воды, поставить на сильный огонь и довести до кипения.

Уменьшить огонь, отварить крупу до готовности. Измельчить рис в блендере или протереть его через сито.

Кабачок вымыть, очистить от кожицы и нарезать крупными кубиками; опустить в кипящую подсоленную воду на 2 мин. Отбросить на дуршлаг, затем измельчить в блендере.

Смешать в кастрюле протертый рис с пюре из кабачков, добавить молоко и сливочное масло, поставить на огонь и довести до кипения. Посолить по вкусу. При желании добавить сахар.

Морковь очистить, нарезать тонкими лентами. Обжарить в сильно разогретом растительном масле до хруста. Добавить в суп.

Суп грибной с кабачками

• *200 г картофеля*
150 г кабачков
150 г грибов (белых или шампиньонов)
масло сливочное
• *2 л воды*
2 корня петрушки
2 корня сельдерея
2 помидора
1 сладкий перец
1 морковь
• *1 стебель лука-порея*
петрушка
укроп
соль

Грибы хорошо промыть, сварить в подсоленной воде, бульон слить в другую посуду, а грибы мелко нарезать. Морковь, петрушку, лук-порей и сельдерей очистить, помыть, нарезать и спассеровать в масле. Картофель и кабачки нарезать кубиками, помидоры – дольками. В кипящий грибной бульон опустить картофель, грибы, кабачки, пассерованные корень и варить до готовности. В конце варки положить помидоры и мелко нарезанный сладкий перец.

Перед подачей полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Суп из кабачков с кислым молоком

• *200 г кабачков*
• *1 стакан кислого молока*
1 луковица
• *2 ст. ложки риса*
соль
• *сельдерей (рубленая зелень)*

Кабачки тщательно промыть, отрезать плодоножку и пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Луковицу мелко порубить. Рис перебрать, промыть.

Подготовленные продукты залить водой, довести до кипения. Варить 4–5 мин. Настаивать 8-10 мин. Добавить кислое молоко, зелень сельдерея и подавать к столу.

Суп с кабачками и креветками на сливках

• *1 кабачок*
• *1 репчатый лук*
400 мл воды
зеленый лук
• *петрушка*
• *200 г креветок*

100 мл сливок

- *молотый имбирь*
- *молотый мускатный орех*
- *соль*

молотый черный перец

- *оливковое масло или сливочное*

Сварить креветки и чистить их.

В кастрюле растопить сливочное масло (или 1–2 ст. ложки оливкового) и припустить мелко нарезанный лук. Добавить воду и накрыть крышкой, на небольшом огне варить минут 10–20.

Добавить соль, нарезанный квадратиками кабачок, когда кабачок наполовину сварится, добавить зелень, перец, имбирь, мускатный орех, сливки, креветки и 5 мин варить, помешивая.

Суп из цуккини с карри

- *900 г кабачков*
- *сливочное масло*
- *1 луковица*
- *450 мл овощного или куриного бульона*
- *порошок карри*
- *сметана*
- *соль*
- *черный перец*

Нагреть масло в большой кастрюле. Обжарить лук, помешивая, в течение 3 мин, пока овощи не будут мягкими.

Добавить бульон, измельченные кабачки и карри, соль. Довести до кипения, снизить огонь, накрыть крышкой и готовить на медленном огне 25 мин.

Дать супу слегка остыть, затем перелить в кухонный комбайн или блендер. Взбить суп в пюре.

Вернуть суп в кастрюлю и добавить сметану. Разогреть на медленном огне (не доводить до кипения).

Приправить, если нужно, разлить по тарелкам и подавать.

Суп из кабачков и мяса

- *1 кг кабачков*
- *200 г свинины*
- *растительное масло*
- *100 г зеленого лука*
- *чеснок*
- *150 мл соевого соуса*
- *соль*

Кабачки разрезать вдоль на две половины, очистить от семян и нарезать на квадратики толщиной 0,5 см. Свинину мелко покрошить, заправить частью измельченного лука и чесноком, соевым соусом, солью, перемешать и дать пропитаться специями.

Свинину со специями слегка поджарить на растительном масле в кастрюле, потом залить водой. Как только она закипит, положить кабачки, заправить солью, соевым соусом и кипятить.

Когда кабачки сварятся, посыпать суп оставшимся нашинкованным луком.

Суп с фаршированными кабачками

- *2 кабачка*
- *200 г мяса*

100 г риса

1 1/2 л бульона

- *1/2 моркови*

1/2 корня петрушки

1/2 корня сельдерея

4 луковицы

масло сливочное

сметана

- *соль*

перец

зелень

Кабачки промыть, срезать соцветие, плодоножку, кожицу, разрезать поперек на 4 равные части, удалить семена и наполнить мясным фаршем с рисом. Фаршированные кабачки сложить в сотейник, залить бульоном и отварить до готовности.

В мясной бульон опустить спассерованные, нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку, лук, сельдерей и дать покипеть 10–12 минут, посыпать солью, перцем, зеленью петрушки и укропа и снять с огня.

При подаче в тарелку положить два фаршированных кабачка, влить суп, добавить ложку сметаны и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп из кабачков с брынзой

- *2 кабачка*

100 г брынзы

1 яйцо

1 стакан кислого молока

2 ст. ложки муки

Приготовить белую пассеровку из муки и жира (растительного или сливочного масла), развести ее горячей водой (6–7 стаканов) и посолить. Довести до кипения, прибавить 2 очищенных и нарезанных кубиками кабачка средней величины. Когда кабачки станут мягкими, снять суп с огня и положить 3–4 ст. ложки измельченной брынзы. Заправить яйцом и кислым молоком.

Перед подачей посыпать черным перцем или мелко

нарезанной зеленью укропа.

Суп из кабачков с помидорами и цветками настурции

- *1 кабачок*

2 помидора

1 пучок базилика

- *1 пучок кервеля*

1 пучок лука-резанца

- *12 цветков настурции*
- *4 головки репчатого лука*

6 яиц

оливковое масло

соль

черный молотый перец

Промыть пряные травы. Осторожно вымыть цветки настурции.

Удалить семена у кабачка и нарезать его кубиками.

В кастрюле вскипятить воду. Опустить помидоры в кипяток на 1 мин. Очистить от кожицы, удалить из них семена. Затем нарезать помидоры. Очистить и мелко измельчить лук.

В жаропрочную кастрюлю налить немного оливкового масла. Когда оно накалится, положить лук и обжаривать в течение 2 мин.

Добавить помидоры и пряные травы, дать им несколько минут потушиться. Влить в кастрюлю 1,5 л воды и варить 30 мин на слабом огне.

Сварить яйца в мешочек, положив их в кипящую подсоленную воду на 5 мин. Очистить яйца от скорлупы и охладить.

Суп посолить и поперчить. Взбить миксером до получения однородной массы. Если это необходимо, приправить по вкусу специями.

В середину каждой тарелки положить яйцо с двумя цветками настурции и несколько кусочков кервеля вокруг.

Подавать на стол сразу же после приготовления. Суп должен быть очень горячим.

Минестроне по-милански

- *2 кабачка*
- *100 г пансетты*

300 г белой свежей фасоли

- *100 г спагетти*

250 г *капусты*

- *4 помидора*

3 моркови

- *2 репы*

2 кусочка корня сельдерея

2 картофелины

1 стебель лука-порея

- *2 головки репчатого лука*
- *оливковое масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для пасты:

- *3 зубчика чеснока*
- *2 веточки свежего базилика*
- *1 ст. ложка кедровых орешков*
- *соль*
- *4 ст. ложки тертого сыра пармезан*
- *оливковое масло*

В кастрюлю положить фасоль и залить ее холодной водой.

Очистить репчатый лук и нарезать его полукольцами. Почистить и вымыть морковь, сельдерей, репу, кабачки и картофель. Нарезать морковь кружками, а сельдерей – ломтиками. Кабачки, репу и картофель измельчить кубиками.

В кастрюлю с кипятком опустить помидоры на 1 мин. Затем очистить кожицу и, слегка надавив, удалить семена.

Лук-порей, нарезать кольцами его белую часть и немного зеленой. Отварить капусту в течение 5 мин и нашинковать. Нарезать ветчину узкими полосками.

В кастрюлю налить немного оливкового масла и обжарить в нем репчатый лук и пансетту до светло-золотистого цвета. Добавить лук-порей и томить его в течение 5 мин.

После этого влить в кастрюлю 2 л воды, всыпать фасоль и варить 15 мин на среднем огне. Положить туда же остальные овощи, посолить, поперчить и варить еще 20 мин.

Поломать спагетти и положить их в кипящую воду за 8 мин до подачи на стол.

Для приготовления пасты чеснок и базилик перетереть в ступке. Добавить соль, перец, сыр и оливковое масло.

Положить несколько шариков пасты в суп, осторожно перемешать и подавать на стол очень горячим, отдельно поставив на стол оставшуюся пасту.

Суп из кабачков с карри

- *1,5 кг кабачков*
- *500 г картофеля*

2 головки репчатого лука

2 зубчика чеснока

- *1 л куриного бульона*
- *оливковое масло*

2 ст. ложки карри

соль

• *черный молотый перец*

гренки

Вымыть, почистить кабачки и удалить семена. Нарезать кабачки кубиками.

Картофель почистить, вымыть и также измельчить кубиками.

Очистить и мелко нарезать репчатый лук и чеснок.

В кастрюлю влить немного оливкового масла. Когда масло накалится, положить туда лук, чеснок и карри. Хорошо перемешать и еще несколько минут продолжать обжаривать.

Затем влить в кастрюлю бульон, добавить картофель и продолжать варить еще 5 мин на среднем огне.

После этого всыпать кабачки и варить еще 20 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать миксером для получения однородной массы и приправить по вкусу специями.

В небольшом количестве оливкового масла обжарить гренки.

Подавать суп очень горячим, положив в каждую тарелку по несколько гренок.

Велуте из фенхеля и кабачков

• *2 кабачка*

5 клубней фенхеля

2 мандарина

• *250 мл сметаны*

• *соль*

черный молотый перец

Для мандаринового масла:

• 5 г *соленого сливочного масла*

• *1 мандарин*

• *5 ядрышек орехов*

• *молотый перец*

• *1 багет*

• *перец белый молотый*

Для приготовления велуте положить мандарины в морозильник на *Ч 2* ч.

Промыть укроп. Вымыть кабачки и обрезать у них концы. Нарезать фенхель и кабачки крупными кубиками.

В кастрюлю влить 1 л воды и довести ее до кипения. Положить в кипяток кабачки и фенхель. Посолить, поперчить и оставить вариться на среднем огне 30 мин.

В это время почистить 2 мандарина. Выжать сок из 1 мандарина. Смешать миксером суп до получения однородной массы.

Заправить сметаной, добавить цедру мандарина, сок. Приправить по вкусу специями.

Подавать очень горячим с ломтиками поджаренного на гриле багета, смазанного мандариновым маслом.

Для приготовления багета с мандариновым маслом снять цедру с 1 мандарина и мелко нарезать ее. Выжать сок мандарина в емкость. Измельчить орехи. Взбить вилкой сливочное масло, постепенно вводя туда цедру мандарина, сок и дробленые орехи. Поперчить. Поставить масло в холодильник, чтобы оно замерзло, и придать ему форму.

Поджарить на гриле ломтики багета и смазать их мандариновым маслом.

Суп из кабачков с плавленым сыром

- *3 кабачка*
- *3 плавленых сырка*

100 г сала (обычного или копченого по желанию)

свежий кориандр

соль

черный молотый перец

Вымыть и почистить кабачки. Удалить семена с помощью маленькой ложки.

Нарезать кабачки небольшими ломтиками. Положить их в кастрюлю, залить 750 мл воды. Поставить вариться на медленный огонь примерно на 20 мин, не закрывая крышкой кастрюлю. Слегка посолить и поперчить.

На несколько минут опустить в кипяток кусочки сала. Осушить их с помощью бумажного полотенца и положить в теплое место.

Кориандр мелко нарезать. Вареные кабачки взбить миксером, введя туда по одному плавленые сырки. Приправить по вкусу специями.

Подавать на стол в тарелках, посыпав кусочками сала и кориандром.

Суп из кабачков со свежими грибами

- *200* г *свежих грибов*

1–2 луковицы

корень петрушки или сельдерея

1–2 ст. ложки растительного масла

- *3–4 картофелины*

1 молодой кабачок

- *зелень для заправки*

соль

Ножки свежих грибов, корень, лук мелко порубить и потушить в растительном масле. Кастрюлю поставить на огонь, положить нарезанные шляпки, залить кипящей водой, посолить и довести до готовности.

Добавить картофель, нарезанный кубиками, и корень с ножками грибов, проварить.

За 3–5 мин до окончания варки в суп положить кружки или дольки кабачков. Суп разлить по тарелкам и в каждую тарелку добавить зелень.

Суп из омаров с кабачками

• *4 омара по 500* г *каждый*
1 кг маленьких кабачков
1 картофелина
1 л куриного бульона
1 помидор
200 мл жидких сливок
2 ст. ложки анисового ликера
винный уксус
оливковое масло
свежий базилик
• *крупная соль*
черный молотый перец

Вымыть кабачки и нарезать их ломтиками. Помидор опустить в кипяток на минуту. Очистить его от кожицы, удалить семена, нарезать кубиками и положить в чашку. Почистить, вымыть и нарезать кубиками картофель.

В кастрюле вскипятить бульон, положить картофель и варить на среднем огне 5 мин. Добавить кабачки и варить еще 15 мин. Вынуть шумовкой кубики картофеля и ломтики кабачков и положить их в салатник. Взбить их блендером до получения однородной массы, охладить и поставить в холодильник. Отставить в сторону овощной бульон.

В другую кастрюлю налить 4 л воды, вскипятить и посолить воду. Опустить в кипяток омаров и варить 8-10 мин в зависимости от их величины.

Вынуть их из воды, обсушить и остудить.

Разделать омара. Ввести в овощное пюре сливки, осторожно перемешав. Добавить анисовый ликер.

Развести суп, если это будет необходимо, оставшимся бульоном. Приправить по вкусу специями. Вымыть и нарезать листья базилика.

Сбрызнуть кубики помидора уксусом и оливковым маслом. Посолить и поперчить по вкусу.

Суп подавать на стол охлажденным, положив в каждую тарелку мясо омара и листья базилика, посыпав по кругу тарелки.

Суп из кабачков с фасолью

• *2 кабачка*
• *2 помидора*

500 г белой сухой фасоли

- *250* г *зеленой фасоли*

2 моркови

2 репы

200 г тонкой вермишели

1 пучок пряной зелени

- *соль*

черный молотый перец

Для заправки:

- 2 *зубчика чеснока*
- *10 листиков базилика*
- *оливковое масло*
- *сыр пармезан*
- *соль*
- *черный перец молотый*

Накануне замочить в воде фасоль.

Вымыть все овощи. Зеленую фасоль разрезать на две части. Отрезать концы у кабачков и нарезать их крупными кружками. Почистить морковь и нарезать ее также на кружочки. Почистить репу и измельчить ее кубиками.

Опустить помидоры в кастрюлю с кипятком. Очистить их от кожицы, удалить семена и разрезать на четвертинки.

Вымыть базилик и очистить зубчики чеснока.

Промыть белую фасоль и дать стечь воде. В кастрюлю налить 2,5 л воды. Переложить туда белую фасоль и пучок зелени. Посолить, поперчить, закрыть крышкой, довести до кипения и варить на медленном огне 1 ч 30 мин. Положить морковь и репу и варить еще 20 мин на медленном огне. Добавить зеленую фасоль, кабачки и варить еще около 10 мин. Удалить пучок зелени и добавить специи по вкусу.

Для приготовления заправки в ступку положить листья базилика и чеснок. Посолить, поперчить и растереть пестиком до однородной массы.

Влить струйкой оливковое масло, при этом непрерывно перемешивая вилкой. Переложить смесь в чашку.

Подавать на стол вместе с натертым пармезаном.

Вторые блюда

Пряное рагу из кабачка с говядиной

- *3 кабачка*
- *5 луковицы*
- *3 моркови*
- *3 стебля сельдерея*
- *300 г говядины*
- *500 мл сока (овощного или томатного)*
- *зелень укропа и петрушки*
- *корица*
- *кардамон*
- *перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Мясо нарезать мелкими кубиками. Лук, кабачки, морковь и сельдерей измельчить небольшими кусочками.

На растительном масле слегка спассеровать репчатый лук, добавить мясо и обжарить все вместе. Выложить к мясу морковь, кабачки и сельдерей. Накрыть крышкой и тушить примерно 15 мин. Затем посолить, поперчить, добавить специи и залить все соком. Накрыть рагу крышкой и тушить на среднем огне до загустения соуса.

Добавить нарезанную свежую зелень.

Подавать с отварными макаронами, рисом или картофелем.

Запеканка из кабачка с говядиной

- *1 кг кабачков*
- *700 г фарша*

2 моркови

2 луковицы

150 г твердого сыра

2 яйца

- *сметана*
- *чеснок*
- *базилик*
- *соль*

Натертую на терке морковь, 1 мелко нарезанную луковицу спассеровать на растительном масле до мягкости. Говяжий фарш и вторую измельченную луковицу немного потушить на сковороде. Добавить по вкусу соль и перец.

Кабачок помыть, почистить и разрезать на тонкие пластины вдоль.

Для приготовления заливки смешать вилкой яйца со

сметаной, мелко нарезанным базиликом и протертым чесноком.

Форму смазать маслом, уложить на дно 1 часть кабачков и полить сметанной заливкой. Сверху выложить морковь, затем фарш.

Так же повторить второй слой. Сверху посыпать тертым сыром и залить остатками сметанной заливки.

Поставить в разогретую до 200 °С духовку примерно на 50 мин.

Кабачки, жаренные с мясом

• *500* г *кабачков*

200 г говядины

• *2 луковицы*

4 ст. ложки растительного масла

• *1 пучок зелени петрушки*

перец

соль по вкусу

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кабачки, мясо и лук выложить в сковороду, добавить растительное масло, соль, перец, жарить на среднем огне до готовности. Затем посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Кабачки, фаршированные мясом

• *1 кабачок*

400 г фарша

150 мл кефира

20 г манной крупы

2 луковицы

петрушка

салат зеленый

• *1 огурец*

1 сладкий перец

растительное масло

• *соль*

перец

Лук измельчить, обжарить на масле до золотистого цвета.

Кабачок разрезать поперек на 6 частей, очистить от семян.

В фарш добавить обжаренный лук, кефир, манную крупу, соль, перец и дать постоять минут 30.

Петрушку измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Измельченную петрушку добавить в фарш, хорошо перемешать и заполнить полученным фаршем кабачки.

Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30 мин. Затем

духовку выключить, оставив в ней кабачки еще на некоторое время.

Подать фаршированные кабачки на листе салата с огурцом и сладким перцем, предварительно нарезанными брусочками.

Кабачки с мясом в кляре

- *2–3 молодых кабачка*
- *300 г мяса (свинина, говядина, смешанный фарш, курица)*
- *1 луковица*

1–2 ломтика белого хлеба

- *1 яйцо*

соль

перец

чеснок

Для кляра:

- *2 ст. ложки муки*

1–2 куриных яйца

2–3 ч. ложки молока

- *соль*
- *перец*

Кабачок нарезать на кружки толщиной 2 см. При необходимости срезать кожуру (если кожура молодая и тонкая, можно не срезать).

Вырезать серединки. При желании их можно использовать для приготовления фарша – удалить семена и провернуть с мясом и луком.

Белый хлеб замочить в молоке, затем отжать. Мясо, лук и хлеб провернуть на мясорубке. Вбить яйцо, Добавить соль, перец и все хорошенько перемешать до однородной массы. Готовый фарш накрыть и поставить в холодильник минут на 30–40 настояться. Кабачки заполнить фаршем, уплотнить.

Для кляра взбить яйца с небольшим количеством молока, солью и перцем. Каждый кружок обвалять в муке. Окунуть в яичную смесь.

Обжаривать на разогретом растительном масле до готовности.

Лодочки из кабачков с мясом

- *1 средний молодой кабачок*
- *100 г мясного фарша*

1 помидор

70 г *сыра*

зелень петрушки

соль

перец молотый по вкусу

1 зубчик чеснока

Кабачок помыть, обсушить, разрезать вдоль на 2 равные части. Затем из каждой половинки вынуть ложкой мякоть, оставляя не слишком толстые стенки. После этого лодочки смазать растительным маслом, переложить на противень срезами вниз и запечь в духовке при температуре 180 ˚С 10–15 мин.

В сковороде разогреть немного растительного масла, половину мякоти кабачка измельчить, немного обжарить.

Добавить фарш, обжарить пока жидкость не выпарится, но сильно не пересушивать. Положить измельченную петрушку, чеснок, соль и перец.

Лодочки наполнить фаршем, сверху уложить тонко нарезанные ломтики помидора и посыпать тертым сыром. Запечь в духовке при температуре 200 ˚С 15–20 мин.

Печеные кабачки с мясом и травами

- *300 г говядины*
- *1 кабачок*
- *2 луковицы*

3 зубчика чеснока

- *свежий перец чили*

свежий базилик

- *специи (соль, тимьян)*

Кабачки нарезать большими ломтиками. Лук нашинковать тонкими полукольцами. Говядину обжарить до полуготовности на растительном масле. Чесночок измельчить.

В форму для запекания, смазанную растительным маслом, выложить кабачки, посыпать солью и специями. Положить лук, мясо и снова посолить и приправить травами. Добавить немного перца чили. Все аккуратно перемешать, еще раз полив растительным маслом.

Запечь в духовке при 180–200 ˚С около 30–40 мин.

Готовое блюдо украсить листочками свежего базилика.

Свинина, запеченная с кабачками

- *1 кг свиной вырезки*

4–5 небольших кабачков

500 г *помидоров*

- *400 г сыра*
- *2–3 ст. ложки майонеза*
- *соль*

перец

приправы по вкусу

растительное масло

для противня

Свиную вырезку нарезать поперек волокон и слегка отбить, выложить на смазанный противень, приправить солью и перцем

Поверх свинины выложить нарезанные кружками кабачки, помидоры, приправить солью, перцем и базиликом.

Смазать помидоры майонезом и посыпать тертым сыром.

Запекать при 180 ˚С около 40 мин, до румяной корочки.

Свинина с кабачками и помидорами в соусе

• *300 г свинины*

1 помидор

• *1/2 кабачка*

• *3 ст. ложки муки*

2 зубчика чеснока

• *соль*

• *сахар (по вкусу)*

растительное масло

специи (хмели-сунели, базилик, черный перец горошком)

Мясо нарезать кусками, слегка обжарить. Добавить нарезанные помидор, кабачок и обжарить на сильном огне. Мясо залить водой, положить специи и посолить. Тушить, пока свинина не станет мягкой.

Муку развести в небольшом количестве воды, добавить в мясо для загустения соуса.

В готовое мясо добавить рубленый чеснок.

Кабачки с бараниной и крупой

• *250 г баранины*

• *250 г кабачка*

100 г крупы (ячневой, овсяной, перловой)

50 г репчатого лука

100 г помидоров

масло топленое

Мясо нарезать кусками, сложить в кастрюлю, залить водой и варить, добавив крупу.

В конце варки положить пассерованный лук, промытый изюм, перемешать и закрыть крышкой.

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать кольцами, обжарить на топленом масле до полуготовности.

На кабачки выложить баранину с крупой и кольца помидоров.

Поставить кастрюлю в духовку и запечь.

Перед подачей к столу готовое блюдо посыпать зеленью.

Кабачки, фаршированные молодой бараниной

• *1 кг баранины*

1 кг кабачков

2 луковицы

120 г *сливочного масла*

• *1 1/2 стакана томатного сока*

• *3 ст. ложки риса*

- *3 яйца*
- *мука*
- *растительное масло*

80 г томатного соуса

- *кислое молоко*
- *зелень*
- *перец черный*
- *красный молотый перец*

соль

Лук измельчить, спассеровать в масле до золотистого цвета, поперчить, добавить томатный сок и рис. Варить 10 мин. Затем массу смешать с измельченным мясом, яйцом, посолить, поперчить, перемешать. Кабачки очистить от кожицы, удалить часть мякоти с семенами так, чтобы остались стенки толщиной 0,5 см.

Наполнить овощи фаршем, посыпать открытые концы мукой, обжарить со всех сторон в масле и тушить на слабом огне, добавив зелень. Подать с кислым молоком.

Кабачки, фаршированные бараниной и помидорами

- *1 кг кабачков*
- *500 г баранины*
- *1/2 стакана риса*
- *500 г помидоров*
- *сливочное масло*
- *сахарный песок*
- *сметана*

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить к нему рис, соль, перец, воду, сок от помидоров, мелко нарезанную зелень петрушки и укроп. Все перемешать. Фарш должен быть консистенции густой сметаны.

Некрупные кабачки очистить от кожицы, разрезать пополам, сделать ложкой углубление для фарша, оставив стенки кабачков толщиной около 1 см.

Наполнить кабачки, обжарить их на сливочном масле, положить в кастрюлю, залить подливой, приготовленной из поджаренного лука, помидоров, соли, сахара, воды. Тушить на медленном огне 30–40 мин, в конце добавить нарезанные кружочками помидоры, соль, сахар, зелень петрушки.

Готовые кабачки переложить на блюдо, полить соком, в котором они варились.

При подаче на стол полить сметаной или катыком.

Кабачки, фаршированные укропным соусом

- *500 г кабачков*
- *40* г *свинины*

• *60 г телятины*
• *1 яйцо*
20 г хлеба или булки
70 мл молока
• *масло сливочное*
• *сметана*

Приготовить котлетный фарш из свинины, телятины и хлеба, замоченного в молоке. Добавить часть сметаны, сливочное масло, яйца, майоран, перец, соль и все вымешать. Кабачки очистить, нарезать кружочками, удалить сердцевину, уложить на смазанный маслом лист, наполнить фаршем и, накрыв промасленной бумагой, запекать в жарочном шкафу.

Пассерованную муку развести молоком, добавить нарезанные укроп, петрушку, сметану и проварить.

При подаче на стол кабачки полить полученным соусом.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом

• *4 кабачка*
• *200 г говядины*
200 г свинины
150 г репчатого лука
100 г риса
растительное масло
• *300 г помидоров*
соль
перец
сметана

Очистить кабачки, вынуть сердцевину с семенами. Пропустить через мясорубку говядину, свинину. Посолить, поперчить, добавить отваренный рис. Все перемешать.

Этим фаршем наполнить кабачки и уложить в кастрюлю, дно которой смочить водой. Обжарить в растительном масле лук, добавить протертые помидоры (или томат).

Развести смесь бульоном, добавить соль и перец. Залить кабачки полученным соусом. Тушить до готовности.

При подаче полить сметаной.

Кабачки с курицей

• *1 кабачок*
• *2 помидора*
500 г куриной грудки
1 ст. ложка томатной пасты
2–3 зубчика чеснока

Куриную грудку промыть холодной водой, нарезать на средние куски. Обжарить курятину в растительном масле до румяной корочки. Кабачок очистить от кожицы, нарезать

небольшими кубиками. Влить немного масла на сковороду, выложить кабачки. Затем налить немного воды и тушить около 10 мин. Нарезать помидоры, очищенные от кожицы, кусочками. Выдавить с помощью ручного пресса чеснок, Смешать с томатной пастой.

Подготовленные курицу, помидоры и томатную пасту добавить в кабачки, перемешать и тушить в закрытой крышкой сковороде около 20 мин.

Запеченные кабачки с курицей и картофелем

- *3 картофелины*
- *1 головка репчатого лука*

1 кабачок или цуккини

1 морковь

сметана

- *1 курица*

зелень (сушеный сельдерей, укроп, зеленый лук и петрушка)

соль

чеснок

молотые специи (черный и душистый перец, тмин)

Промытый и очищенный кабачок нарезать тонкими ломтиками. Картофель, почистить и нарезать кружочками. Выложить слоями в смазанную растительным маслом форму для запекания: кабачки, обжаренный лук, картофель, обжаренная морковь.

Посолить, поперчить, приправить измельченной зеленью. Сверху уложить кусочки курицы. Выдавить чеснок, посолить, добавить молотые специи и измельченную сушеную зелень.

Сверху положить нарезанный полукольцами лук. В форму добавить немного воды, затем все залить сметаной и поставить в духовку.

За 15 мин до готовности кушанья посыпать натертым сыром и запечь при температуре 180 ˚С.

Подавать в горячем виде.

Кабачки, запеченные с курицей и брынзой

- *500 г кабачков*
- *400* г *куриного филе*
- *100 г моркови*

100 г репчатого лука

200 г *брынзы или творога*

100 мл томатного сока

- *оливковое масло*

соль

- *приправа к мясу*

Кабачки нарезать кольцами, чайной ложкой сделать выемки.

Обжарить кабачки в небольшом количестве масла.

Куриную грудку нарезать кусочками, обжарить на растительном масле. Добавить натертую морковь и лук, нарезанный мелкими кубиками, еще немного поджарить. Влить томатный сок, посолить и добавить приправы по вкусу.

Тушить на сковороде до тех пор, пока сок не выкипит.

Выложить на противень кабачки, в середину положить куриную начинку. Запекать в горячей духовке до готовности.

Перед подачей на стол посыпать брынзой или творогом.

Курица тушеная с кабачками и помидорами

- *2 окорочка*

1 луковица

1 кабачок

2 помидора

специи Смята, орегано, майоран, тимьян)

растительное масло для жарки

Окорочка разделить на бедрышко и голень. Посолить, посыпать пряностями. В кастрюлю влить небольшое количество масла, выложить туда курицу, залить стаканом воды. Тушить на небольшом огне под слегка приоткрытой крышкой.

Через 1 ч добавить лук, нарезанный тонкими полукольцами, тушить еще 10 мин.

Кабачки нарезать крупными кубиками, чуть мельче нарезать кубиками помидор. Засыпать овощи к курице и тушить в течение 10–15 мин.

В конце готовки досолить по вкусу.

Кабачки, запеченные с курицей и сыром

- *800* г *кабачков*

200 г *отварного куриного филе*

- *чеснок*
- *150 г майонеза*
- *200* г *твердого сыра*

растительное масло

- *соль*

Кабачки помыть, разрезать вдоль на 4 части 2 кабачка, посолить. Один кабачок нарезать кубиками и тоже посолить.

Форму смазать растительным маслом и выложить в нее кабачок, нарезанный кубиками, кусочки отварной курятины, пластинки чеснока. Залить все майонезом и посыпать сыром, натертым на крупной терке. Поставить форму в духовку минут на 40 при температуре 200 °С.

Курица жареная с кабачками и хересом

- *1 зубчик чеснока, мелко нарубленного*
- *450 г филе куриной грудки, нарезанной тонкими полосками*

- *450 г молодых кабачков, нарезанных тонкими полосками*
- *1 красный сладкий перец, нарезанный тонкими полосками*
- *30 мл растительного масла*
- *45 мл хереса*
- *15 мл соевого соуса*
- *60 мл натурального йогурта*
- *соль*
- *черный перец*

На сковороде раскалить растительное масло. Обжарить чеснок 1 мин.

Добавить курицу и готовить 3–4 мин, регулярно перемешивая.

Выложить в сковороду нарезанный кабачок и красный перец и обжаривать 1–2 мин, до готовности куриного мяса и овощей. Овощи должны оставаться немного хрустящими.

Влить херес и соевый соус. Готовить 1 мин. Добавить йогурт. Приправить солью и черным перцем. Перемешать. Подавать немедленно с отварным рисом или лапшой.

Цыплята с грудинкой и овощами

- *4 цыпленка*

160 г сливочного масла

- *400 г пшеничного хлеба*
- *120 г свиной копченой грудинки*
- *1 кабачок без семян (или 1 баклажан)*
- *400 г помидоров*
- *30 мл растительного масла*
- *зелень*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Подготовленных цыплят разрезать на порционные куски.

Надрезать суставы на ножках и крылышках, слегка отбить, придав кускам более плоскую форму, посолить, поперчить, смазать растительным маслом и жарить на решетке над раскаленными углями без огня.

За несколько минут до готовности смазать тушки растопленным сливочным маслом, запанировать в крошках белого хлеба и снова жарить на решетке до образования поджаристой корочки.

При подаче на блюдо выложить гренки из белого хлеба, обжаренные с маслом, на них – цыплят.

Вокруг разложить поджаренные ломтики свиной грудинки, дольки помидоров и ломтики поджаренных кабачков (или баклажанов), полить маслом и украсить зеленью.

Шашлык из гусиных крылышек с красным вином и кабачком

• *12 гусиных крылышек*

2 крупные головки репчатого лука

100 мл красного вина

• *1 кабачок*

• *2 ст. ложки растительного масла*

• *томатный соус*

• *соль*

• *черный молотый перец*

• *лавровый лист*

Довести до кипения смесь вина с солью и черным перцем, добавить лавровый лист.

В этой смеси тушить луковицы в течение 10–15 мин.

Очищенный кабачок нарезать ломтиками. Крылышки ополоснуть холодной водой, промокнуть насухо, положить к луковицам. Мариновать в холодильнике около 2 ч.

Кабачок, крылышки и луковицы, чередуя, нанизать на вертел. 2–3 ст. ложки маринада смешать с растительным маслом и обмазать этой смесью мясо.

Оставшимся маринадом периодически поливать готовящийся шашлык.

Подавать горячим.

Кабачки, фаршированные треской

• *600* г *кабачков*

240 г трески

180 г яйца

• *100 г майонеза*

• *40* г *томата-пасты*

• *100 г помидоров*

• *60* г *красного сладкого перца*

растительное масло

• *зеленый салат*

• *1/2 лимона*

• *салатная заправка*

перец

соль

Кабачки, очищенные от кожицы, нарезать кружками толщиной 1,5 см, посыпать солью и перцем и обжарить на растительном масле (не подрумянивая).

На каждый кружок кабачка положить фарш, по краям загарнировать мелко нарезанными помидорами, ошпаренным сладким красным перцем и украсить листьями салата.

На фарш аккуратно положить тонкие ломтики лимона без кожи. Гарнир полить салатной заправкой.

Для приготовления фарша вареную треску и вареные яйца

мелко нарезать, заправить соусом майонез с томат-пастой и перцем.

Кабачки, фаршированные рисом и рыбой

- *1 средний кабачок до 30 см длиной*
- *300* г *свежей горбуши*

1 среднего размера головка репчатого лука

- *2 ст. ложки с верхом отварного риса*
- *1/2 ч. ложки соли*

200 г майонеза

- *50 г твердого сыра*

1 ст. ложка панировочных сухарей

- *1 ст. ложка растительного масла*

С кабачка тонким ножом удалить кожуру и нарезать на 8 кружочков, примерно по 2–3 см толщиной. Удалить сердцевину.

Противень смазать маслом, посыпать тонким слоем панировочных сухарей. Поверх сухарей на равном расстоянии разложить кольца кабачков.

Мелко нарезать рыбу и очищенный репчатый лук, добавить вареный рис, соль и хорошо перемешать.

Заполнить начинкой полости кабачков, хорошо уплотнить.

Сыр нарезать тонкими пластинками.

Кабачки смазать тонким слоем майонеза и закрыть пластинками сыра.

Противень с фаршированными кабачками поместить в предварительно нагретую до 180 ˚С духовку и запекать 45 мин.

Готовые кабачки вынуть из духовки, слегка остудить, не снимая с противня.

Затем разложить по 2 кружка на порцию и украсить зеленью.

Рыба в фольге с кабачками

- *Здорады*

100 г кабачков

- *1/2 сладкого перца*

1 морковь

петрушка

твердый сыр

майонез

- *соль*

- *перец*

Рыбу уложить на фольгу, посолить, поперчить, посыпать петрушкой.

Сверху уложить тонко нарезанные овощи, посолить и поперчить. Добавить майонез.

Посыпать тертым сыром. Запекать 25–30 мин в хорошо нагретой духовке при 200 ˚С.

Готовую запеченную рыбку аккуратно (лопаткой) выложить на блюдо, посыпать рубленой петрушкой.

Рыба, запеченная с кабачками

• *2 филе хека*

1 кабачок

1 луковица

1 морковь

1 помидор

100 г сыра

2 ст. ложки томатного соуса

растительное масло

Филе нарезать на порции, посолить и обжарить в муке на растительном масле.

Все овощи нарезать небольшими кубиками, морковку натереть на терке.

Обжарить на растительном масле лук и морковь. Добавить кабачки, помидоры, без кожицы. Посолить, приправить.

Добавить томатный соус, перемешать, накрыть крышкой и потушить минут 5 на маленьком огне. Разогреть духовку до 200 °С.

В форму выложить рыбу, а сверху – смесь из овощей.

Посыпать тертым сыром и разложить оливки.

Запекать минут 10–15.

Кабачок с рыбой и сыром

• *2 небольших кабачка (15–20 см)*

• *300 г филе белой рыбы*

1 маленькая морковь

• *1 маленькая луковица*

50 г сыра твердых сортов

сливочное масло – укроп

соль

Филе рыбы мелко нарезать. На сливочном масле припустить репчатый лук, нарезанный кубиками, и морковь, тертую на крупной терке.

Натереть сыр и соединить с овощами и рыбой. Посолить.

Кабачок очистить от кожуры, если это требуется. Разрезать пополам, аккуратно ложечкой вырезать сердцевину.

Нафаршировать кабачки полученным фаршем.

Готовить в духовке 30–40 мин. При подаче на стол украсить зеленью.

Цуккини с соусом из йогурта

• *600 г цуккини*

1 пучок петрушки

200 г йогурта из цельного молоки

• *4 ст. ложки оливкового масла*
• *сок 1 лимона*
• *3–4 зубчика чеснока*
черный молотый перец
• *соль по вкусу*

Листочки петрушки оборвать со стеблей, вымыть, дать воде стечь и мелко нарубить листья.

Смешать их с йогуртом, оливковым маслом и лимонным соком. Очистить чеснок и выдавить его в йогурт.

Посолить и поперчить соус, до подачи на стол поставить в холодильник.

Цуккини вымыть и нарезать ломтиками толщиной 5 мм. Посолить и поперчить с обеих сторон.

Смазать решетку растительным маслом и жарить на нем цуккини до появления хрустящей корочки.

Облить горячие ломтики цуккини холодным соусом.

Пестрые шашлыки из овощей и сыра

• *4 цуккини*
500 г картофеля
соль
• *50 г растопленного сливочного масла с зеленью*
• *2 маленьких баклажана*
• *250 г маленьких помидоров*
• *2 маленькие луковицы*
• *по 1 красному, зеленому и желтому сладкоому перцу*
100 г маринованного чеснока
• *100 мл растительного масла для гриля или растительного масла с пряной зеленью*
• *черный молотый перец*
200 г нарезанного тонкими ломтиками копченого сала
• *400 г сыра для раклет, нарезанного тонкими ломтиками, или по 200 г эдамского сыра и сыра гауда*

Картофель очистить и вырезать из него специальной выемкой шарики. Варить картофельные шарики в подсоленной воде до готовности.

Слить воду, наколоть картофель на небольшие деревянные шампуры и смазать их сливочным маслом с пряной зеленью.

Цуккини и баклажаны вымыть, нарезать вдоль очень тонкими ломтиками. Скатать из ломтиков баклажанов и цуккини рулетики и нанизать на отдельные шампуры.

Помидоры вымыть, проколоть их кожицу. Луковицы очистить и разрезать на 4 части. Четвертинки разрезать пополам и разобрать на отдельные чешуйки. Попеременно нанизать на шампуры лук и томаты. Стручки перца очистить, удалить семена,

нарезать кусочками. Попеременно нанизать на шампуры сладкий перец и чеснок.

Подготовленные овощные шашлыки смазать со всех сторон растительным маслом и поперчить. По желанию завернуть шампуры в ломтики копченого сала.

Жарить 10 мин, часто переворачивая. Перед окончанием жаренья растопленным сыром залить овощи.

Кабачки с грибным фаршем и эстрагоном

• *3 булочки*

2 яйца

• *3 ст. ложки сливочного масла*

• *200 г тушеных грибов*

мелко нарезанный эстрагон

• *молотые сухари*

соль

молотый перец

Очистить кабачки, нарезать поперек на 2–3 части в зависимости от размера.

Вынуть из них серединки и наполнить фаршем.

Для приготовления фарша смешать размоченные и протертые сквозь редкое сито булочки с сырыми яйцами, добавить сливочное масло, мелко нарезанные тушеные грибы.

По вкусу посолить, поперчить и заправить мелко нарезанным эстрагоном (при необходимости загустить фарш поджаренными молотыми сухарями).

Наполнить кабачки фаршем, уложить на подготовленный противень, положить на каждый маленький кусочек масла, посыпать тертым сыром, залить сметаной и запечь.

Фаршированные овощи

• *2–3 цуккини*

3 помидора

500 г картофеля

5–6 маслин

• *100 г брынзы*

150 г сыра

100 г гренок

базилик

• *зелень петрушки*

соль

Отварить в подсоленной воде картофель в течение 15 мин, а цуккини – 5 мин, разрезать все вдоль пополам и вынуть часть мякоти. Срезать «крышечку» у помидоров и вынуть часть мякоти.

Начинить картофель массой из мякоти цуккини, рубленых маслин, базилика и брынзы.

Помидоры фаршировать мякотью картофеля и мягким сыром, а цуккини – мякотью помидоров, сыром, петрушкой и гренками.

Фаршированные овощи посолить и завернуть в фольгу.

Жарить на гриле картофель 10–15 мин, помидоры – 5 мин, цуккини – 6–8 мин.

Фаршированные кабачки

- *8 мелких кабачков, общим весом 450 г*

2 ст. ложки оливкового масла

100 г брынзы, нарезанной на тонкие полоски

3 веточки измельченной свежей мяты

черный молотый перец

- *соль*

Отрезать 8 кусков кулинарной фольги так, чтобы в каждый поместился целый кабачок.

Фольгу слегка смазать оливковым маслом (1 ст. ложка). Кабачки помыть, надрезать вдоль и вынуть мякоть вместе с косточками.

В отверстие вложить брынзу, добавить немного измельченных листьев мяты, сбрызнуть маслом и поперчить.

Завернуть каждый кабачок в фольгу, запекать на горячих углях примерно 25–30 мин (до готовности).

С этим блюдом можно использовать любой сыр, но именно такие, как чеддер или моцарелла, лучше всего сочетаются с кабачками.

Кабачки, фаршированные рисом

- *6 кабачков*
- *1/2 стакана риса*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *6 луковиц*
- *томат-пюре*
- *укроп*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Очищенные кабачки выскоблить ложкой, полученную массу мелко порубить. Потушить лук в

масле, добавить в него рис и мякоть кабачков, соль и черный молотый перец. Когда рис будет полуготов, добавить в массу томат-пюре и мелко нарезанный укроп.

Кабачки нафаршировать начинкой, уложить в кастрюлю, залить до половины водой и тушить в духовом шкафу. Можно добавить яйцом с кислым молоком (творогом или сметаной).

Кабачки, фаршированные гречневой кашей

- *1 кг кабачков*
- *500 г гречневой каши*

- *1 кг моркови*
- *500 г репчатого лука*
- *зелень*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*
- *лавровый лист*

Кабачок очистить от сердцевины. Морковь спассеровать с репчатым луком и добавить в готовую кашу, перемешать.

Нафаршировать кабачки этой массой, уложить в широкую посуду, залить горячей водой, так чтобы покрыть овощи, добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу. Тушить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Кабачки, фаршированные овощами

- *1 кг кабачков*

1 морковь

2 луковицы

пшеничная мука

- *растительное масло*

петрушка (зелень)

- *соль*

Для соуса:

1/2 стакана воды

1 ст. ложка томатной пасты

1 ч. ложка муки

черный молотый перец

соль

Кабачки почистить, разрезать вдоль пополам, чайной ложкой выскрести сердцевину, порубить ее и спассеровать в течение 15 мин, добавив 1 ст. ложку растительного масла.

Лук мелко нарезать, добавить натертую на крупной терке морковь и спассеровать смесь на оставшемся растительном масле, пока лук не приобретет золотистый цвет.

Остудить, добавить мякоть кабачков, мелко нарубленную зелень, муку, соль и перемешать. Этой смесью начинить кабачки, уложить их в один слой на противень начинкой вверх. Полить томатным соусом и запечь в духовке 1 ч при температуре 200 °С.

Для приготовления соуса муку развести небольшим количеством теплой воды, добавить остальную воду, томатную пасту, перец, соль, перемешать, довести до кипения.

Кабачки, фаршированные сладким перцем

- *4 кабачка*
- *200 г сладкого зеленого перца*

100 г репчатого лука

100 г моркови

- *растительное масло*
- *уксус*

соль

У кабачков срезать кончики, разрезать вдоль пополам. Чайной ложкой выскрести сердцевину, чтобы образовалось углубление, и мелко ее порубить.

Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать маленькими кубиками.

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Мякоть кабачков соединить с нарезанными овощами.

В сковороду налить растительное масло, выложить овощную смесь и прожарить ее на сильном огне 5 мин, помешивая.

Затем снять с огня, немного остудить, посолить и заправить уксусом.

Лодочки из кабачков выложить в один слой на противень, посолить, наполнить приготовленной овощной смесью.

Противень с кабачками поместить в предварительно разогретую духовку. Запекать кабачки 45 мин при температуре 220 °С.

Кабачки, фаршированные сыром

- *3 кабачка*
- *70 г сыра*
- *пшеничные сухари (молотые)*
- *3 зубчика чеснока*
- *растительное масло*
- *сметана*
- *соль*

У кабачков срезать кожицу, разрезать вдоль пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину, порубить ее, спассеровать в растительном масле.

Затем смешать с натертым на мелкой терке сыром, сухарями, измельченным чесноком, солью, перемешать.

Лодочки из кабачков выложить на противень, посолить, наполнить приготовленной сырной начинкой.

Смазать сметаной и запечь в духовке 1 ч при температуре 200 °С.

Кабачки, фаршированные зеленью

- *200 г кабачков*
- *25 г моркови*

75 г шпината

- *40 г стручков зеленого горошка или зеленой фасоли*
- *масло сливочное*
- *сыр*
- *соус*

Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек на куски длиной 4–5 см, выбрать из них ложкой часть мякоти.

Подготовленные кабачки отварить в подсоленной воде до полуготовности, а затем наполнить их фаршем.

Уложить фаршированные кабачки на смазанный маслом противень, залить молочным соусом, сбрызнуть маслом и запечь.

Для приготовления фарша морковь мелко нарезать и спассеровать с маслом.

Шпинат, перебранный и тщательно промытый, соединить с поджаренной морковью и припустить до готовности.

Стручки зеленого горошка или фасоли разрезать на 3–4 части, отварить в подсоленной воде и смешать с морковью и шпинатом.

Кабачки, фаршированные овощами и рисом, запеченные

- *200* г *кабачков*

20 г риса

- *40 г моркови*

25 г репчатого лука

40 г *помидоров*

- *сливочное масло*

зелень

Кабачки очистить от кожицы, нарезать поперек на куски длиной 4–5 см, удалить ложечкой часть мякоти с семенами. Отварить кабачки в подсоленной воде до полуготовности, затем наполнить их подготовленным фаршем. Выложить на противень, полить частью сметанного соуса с томатом и луком, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Подать кабачки на тарелке, полить оставшимся соусом и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Для приготовления фарша морковь и лук нарезать соломкой или кубиками, спассеровать с маслом, добавить помидоры и продолжать пассерование. Сварить рис в подсоленной воде так, чтобы он был рассыпчатым, смешать с поджаренными овощами, солью и перцем.

В фарш вместо помидоров можно положить половину вареного рубленого яйца или сырое яйцо.

Кабачки, фаршированные творогом

- *1 кабачок*
- *200 г творога*
- *1 зубчик чеснока*
- *сметана*
- *1 яйцо*
- *соль*

Кабачок промыть, нарезать кружочками толщиной 4–5 см,

удалить мякоть с семенами. Творог, чеснок пропустить через мясорубку вместе с мякотью кабачка. Полученной массой начинить кабачок, посолить, выложить на противень, залить смесью сметаны и яйца.

Поставить в разогретую духовку и запекать в течение 15 мин, при температуре 250 °С.

Кабачки жареные, фаршированные соусом

- *400 г кабачков*
- *100 мл соуса*
- *3 яйца*
- *20 г сыра*

мука

сухари молотые

- *масло топленое*
- *растительное масло*

жир для фритюра

Очистить кабачки и нарезать кружками. Посыпать солью и дать полежать ***1/2*** ч. Затем облить холодной водой и обсушить. Запанировать в муке и поджарить на масле.

Два кружка поджаренных кабачков промазать густым молочным соусом (желтки перемешать с тертым сыром).

Затем сложенные по два кружки обвалять в муке, смочить в яйце, взбитом с растительным маслом, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре.

Кабачки, фаршированные луком и морковью

- *1 кг кабачков*
- *200 г репчатого лука*

200 г моркови

300 г помидоров

300 г сладкого перца

растительное масло

- *100 г сыра*

соль

Кабачки вымыть, разрезать вдоль на половинки. Вынуть часть мякоти. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Помидоры и сладкий перец вымыть, нарезать кусочками.

Мякоть кабачка мелко нарезать и спассеровать на растительном масле вместе с остальными овощами в течение 2–3 мин, затем посолить по вкусу.

Приготовленной овощной смесью нафаршировать кабачки и посыпать тертым сыром. Выложить на смазанную растительным жиром сковороду и запечь в духовке до готовности.

Цуккини, фаршированные рисом и помидорами

• *4 цуккини*
400 мл овощного бульона
• *150 г риса*
• *соль*
2 луковицы
оливковое масло
• *850 г очищенных консервированных помидоров*
перец
соус табаско
125 г сыра моцарелла
• *базилик*
• *100 г вареного окорока (в ломтиках)*
• *орешки*

Вскипятить бульон с рисом и небольшим количеством соли. Накрыть крышкой и варить рис на слабом огне 30–35 мин.

Цуккини разрезать вдоль пополам. Вынуть ложкой мякоть, оставив края толщиной 1 см. Очистить лук, нарезать его мелкими кубиками и потушить в оливковом масле. Положить помидоры с соком и слегка размять их. Добавить мякоть цуккини, приправить солью, перцем и небольшим количеством соуса табаско. Варить смесь 15 мин.

Нарезать мелкими кубиками сыр моцарелла. Вымыть базилик, обсушить его, отделить листочки от стеблей и мелко порубить. Измельчить кубиками окорок.

Предварительно нагреть духовку до 200 °С. Смешать рис, сыр моцарелла, орешки, окорок, базилик, посолить и поперчить.

Разложить по половинкам цуккини.

Влить томатный соус в большую форму для запекания, положить в нее цуккини и запекать в духовке 30 мин.

Кабачок, фаршированный кукурузой

• *1 кабачок*
• *200 г кукурузы*
• *1 айва*
• *петрушка*
• *сельдерей*
• *лук репчатый*
• *2 зубчика чеснока*

Разрезать кабачок вдоль на две части. Удалить семена. Мякоть нарезать кубиками.

Из айвы удалить сердцевину, мякоть измельчить и слегка отварить в небольшом количестве воды.

Вареную кукурузу смешать с кабачком, айвой, припущенным измельченным репчатым луком, рубленой зеленью и чесноком.

Посолить, поперчить по вкусу и выложить в подготовленные

половинки кабачка.

Посыпать тертым сыром и поставить запекаться в духовку, разогретую до 200 °С, на 30 мин.

Кабачки, фаршированные грибами

- *3 кабачка*
- *300 г грибов*

1/3 стакана риса

- *1 луковица*
- *сливочное масло*
- *сметана*

Кабачки очистить от кожуры, разрезать на 2–3 части, удалить середину, подсолить, дать стечь соку.

Лук мелко нашинковать, обжарить на сливочном масле.

Добавить мелко рубленные грибы, обжарить 3–5 мин, добавить промытый рис и неполный стакан воды.

Тушить до полуготовности риса, добавить соль и перец.

Начинить кабачки фаршем, выложить в глубокую сковороду, смазанную маслом, влить 1–2 ст. ложки воды, сбрызнуть маслом. Запекать 10–15 мин. Вынуть из духовки.

В каждый кабачок положить сметану, посыпать тертым сыром и запекать до образования румяной корочки (3–5 мин).

Кабачки, фаршированные брынзой

- *700 г кабачков*
- *250 г брынзы (фета)*
- *2 луковицы*
- *сливочное масло*
- *соль*
- *сметана*

Кабачки нарезать поперек, удалить из них мякоть с семенами, сварить в подсоленной воде до полуготовности.

Наполнить их начинкой, приготовленной из кубиков брынзы, сметаны, обжаренного лука с мякотью от кабачков.

Подготовленные кабачки уложить в форму, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Кабачки, фаршированные репой

- *2 кабачка*
- *2 репы*
- *2 яйца*

100 г сливочного масла

- *2 луковицы*

1/2 стакана панировочных сухарей

соль

перец

сметана

петрушка (зелень)

- *сметана*

Кабачки очистить от кожицы и разрезать пополам. Удалить мякоть, оставив на стенках плотную массу в полпальца толщиной.

Сварить репу до полного размягчения, остудить и очистить от кожицы.

Подготовленную репу и мякоть кабачков пропустить через мясорубку и обжарить на сковороде с маслом. Лук нашинковать и обжарить с маслом отдельно от овощей. Желтки яиц хорошо растереть. Смешать в миске обжаренные репу, кабачки, лук, добавить к ним растертые желтки яиц, посолить, поперчить и снова перемешать.

Налить в кастрюлю воду, посолить и довести ее до кипения. Опустить туда кабачки и проварить 8-10 мин. Затем вынуть их из кастрюли и остудить.

Начинить кабачки фаршем, сложить в широкую кастрюлю, полить маслом и обсыпать сухарями. Кастрюлю поставить в разогретую духовку на 40–50 мин. Готовые кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью.

Отдельно подать сметану.

Кабачки тушеные

- *1 кг кабачков*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *3 головки репчатого лука*
- *4 помидора*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Очищенные кабачки нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и обжарить в масле с обеих сторон.

Мелко нарезанный лук обжарить до золотистого цвета и тушить с очищенными от кожицы помидорами.

Затем смешать с кабачками, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить. Довести до готовности в духовке.

Плов из перловой крупы с кабачками

- *400 г перловой крупы*

5 стаканов воды

450 г кабачков

65 г помидоров

55 мл растительного масла

2 головки репчатого лука

25 г пшеничной муки

Перловую крупу сварить до мягкости. Кабачки очистить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

К перловой каше добавить кабачки, нарезанные ломтиками,

помидоры и все поварить 10–15 мин.

Подавать к столу в горячем виде.

Пицца из кабачков с сосисками

- *1 небольшой кабачок*
- *2 помидора*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *2 сосиски*
- *100 г твердого сыра*

2 яйца

- *1 ст. ложка муки*
- *1/2 стакана молока*
- *соль*
- *перец по вкусу*
- *растительное масло*

Кабачки нарезать толщиной 0,5 см и обжарить в растительном масле.

В форму для запекания, смазанную маслом, выложить кабачки, нарезанные кружочками помидоры, мелкорубленный чеснок, сосиски, нарезанные кружочками, натертый на крупной терке сыр.

Смешать яйца, молоко, муку и приготовить жидкое тесто.

Залить этим тестом подготовленную овощную основу и поставить в разогретую духовку.

Запекать на небольшом огне 10–15 мин.

Пицца с кабачками и сладким перцем

- *800 г пшеничной муки*

20 г *дрожжей*

- *1 стакан воды*
- *1/2 ч. ложки соли*
- 2 *ч. ложки сахара*

растительное масло

Для начинки:

- *200 г вареной говядины*
- *150 г томата-пасты или томатного соуса*
- *1 пучок петрушки*
- *1 кабачок*
- *300 г сыра*
- *2 сладких перца*
- *2 горьких перца*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *орегано*
- *сельдерей*

Замесить тесто и оставить в тепле на 30 мин. Вымесить еще

раз и раскатать его в пласт.

Выложить корж на смазанный маслом противень и сформировать бортик. Смазать томатной пастой.

Вареную говядину нарезать маленькими кусочками и слегка обжарить на растительном масле, дать остыть и выложите на тесто. Кабачки нашинковать кружочками и поджарить. Остудить и выложить на корж.

Сладкий перец измельчить кольцами, выложить поверх кабачков и посыпать мелко нарезанной петрушкой и тертым сыром. Поверх пиццы выложить целые стручки горького перца.

Запекать на среднем огне в духовке в течение 30–35 мин.

Перед подачей украсить листиками орегано и сельдерея.

Пицца с кабачками и ветчиной

- *2 кабачка*
- *2 помидора*

100 г сыра

150 г ветчины

чеснок

2 яйца

растительное масло

- *150 г муки*

125 мл молока

- *перец*

соль

Нарезать кабачки кружками, посолить, обжарить.

Уложить на сковороду ингредиенты слоями: кабачки, томаты, измельченный чеснок, ветчина, тертый сыр.

Приготовить тесто из молока, яиц, муки и соли.

Залить им пиццу и запекать в течение 15 мин.

Пицца с кабачками и салями

- *1 стакан теплой воды*
- *3 стакана муки*
- *1,5 ч. ложки сухих дрожжей*
- *1 ч. ложка соли*
- *1 ст. ложка сахара*

Для начинки:

- *6–8 тонких ломтиков кабачка*
- *томатный соус*
- *10 кружочков салями*
- *100 г моцареллы*
- *оливковое масло*
- *морская соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *базилик или петрушка*

Из муки, воды, дрожжей, соли и сахара приготовить тесто. Выложить его в форму для запекания. Смазать тесто для пиццы томатным соусом.

Положить ломтики кабачков, затем салями. Уложить кусочки моцареллы, сбрызнуть маслом.

Выпекать при температуре 210–220 °С примерно 10 мин до образования румяной корочки.

Готовую пиццу украсить зеленью.

Сок кабачковый с томатным и зеленью

- *2 л кабачкового сока*
- *1 л томатного сока*
- *10 г укропа*

20 г эстрагона

80 г соли

Для приготовления сока использовать молодые кабачки длиной 15 см и диаметром 5 см, имеющие нежную мякоть.

Томаты и кабачки вымыть, обдать крутым кипятком и отжать сок. Укроп и эстрагон измельчить, посолить и залить зелень соком.

Смесь нагреть до кипения, варить 5 мин, разлить в стерильные банки и укупорить.

Кабачки кружочками в томатном соусе

- *1,4 кг кабачков*
- *260 г моркови*

30 г *белых кореньев (петрушка, пастернак, сельдерей)*

50 г репчатого лука

5 г зелени

- *100 мл растительного масла*
- *400 мл томатного соуса*

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и нарезать на кружочки толщиной 1,5–2 см. Морковь и белый корень вымыть, очистить и измельчить; репчатый лук почистить и нарезать кольцами.

Подготовленные овощи обжарить на растительном масле. Зелень вымыть, измельчить и смешать с обжаренными овощами. В подогретые банки налить немного томатного соуса и положить послойно обжаренные кружочки кабачков и другие овощи. Сверху залить горячим томатным соусом. Банки накрыть крышками и прогреть в кипящей воде.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Кабачки консервированные

- *600–700 г кабачков*
- *40 г пряностей*

Для заливки:

1 л воды

1 ст. ложка соли

- *100 мл 9 %-ного уксуса*

Отобрать молодые плотные с неразвитыми семенами кабачки диаметром не более 4–5 см, тщательно промыть (кожицу у

молодых кабачков можно не снимать), нарезать кружочками толщиной 1 см, положить в стерильные банки с пряностями.

В воду добавить соль и уксус, довести ее до кипения, затем рассол охладить и залить кабачки. Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с водой и простерилизовать в течение 30 мин, считая от начала кипения воды в кастрюле. После стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

Консервированные кабачки с патиссонами

- *1 кг патиссонов*
- *1 кг кабачков*
- *4 ст. ложки 5 %-ного столового уксуса*
- *1 зубчик чеснока*
- *2–3 горошины черного перца*
- *1 гвоздика*
- *1 лавровый лист*

20 г *свежих листьев пряных растений (укропа, эстрагона, базилика, хрена, петрушки, сельдерея)*

Для заливки:

1 л воды

- *40 г соли*
- *20 г сахара*

Плоды тщательно вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать с помощью дуршлага в кипящей воде 3–5 мин (в зависимости от их размера), затем сразу же охладить в холодной воде.

До закладки плодов в банку налить уксус, положить чеснок, черный перец, гвоздику, лавровый листик, свежие листья пряных растений.

Заливку довести до кипения. Горячим раствором залить содержимое банок, накрыть крышками и поставить в кастрюлю с водой, нагретой до 50 °С. Довести воду с банками до кипения и простерилизовать.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Кабачки в заливке из соков красной свеклы и яблок

- *1 кг кабачков*

Для заливки:

по 200 мл сока красной свеклы, яблочного и растительного масла

2 г аскорбиновой кислоты (или 3 г лимонной)

- *1 ст. ложка растертых в порошок семян укропа*

Кабачки нарезать кружочками, уложить в 3-литровую банку, залить кипящей заливкой и укупорить.

Закуска из кабачков

- *6 кг кабачков*
- *200* г *чеснока*
- *1 большой пучок петрушки (или укропа)*
- *150 г соли*
- *100 г сахара*
- *500 мл уксуса*
- *1 л растительного масла*
- *перец горошком*

Уксус, масло, сахар, соль смешать, довести до кипения в кастрюле. Положить кабачки диаметром 4–5 см, нарезанные толщиной 1,5–2 см.

Варить 7-10 мин. За 3 мин до готовности положить нарезанную зелень. Все овощи должны быть хорошо вымыты и просушены. Готовую закуску разложить в вымытые и просушенные банки. Закрыть металлическими или полиэтиленовыми крышками.

Закуска из кабачков в яблочном соке

- *2 кг кабачков*
- *1 стакан воды*

1 стакан яблочного сока

- *1 стакан растительного масла*
- *30* г *сахара*

30 г *соли*

50 г тертого чеснока

Нарезать кабачки стружкой, уложить в трехлитровую банку, залить кипящим раствором и закатать.

Закуска из кабачков в свекольном соке

- *2 кг кабачков*

2 ст. ложки растертых семян кориандра

1 л сока красной свеклы

30 г соли

- *3 г лимонной кислоты или 2 г аскорбиновой*

Кабачки нарезать дольками и уложить в банки.

Залить 3 раза кипящим раствором и закатать крышками.

Закуска из кабачков в смородиново-яблочном соке

- *2 кг кабачков*

1 стакан растительного масла

1 стакан сока красной смородины

1 стакан яблочного сока

1 ст. ложка растертых в порошок семян укропа

2 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной

Нарезанные кружочками кабачки уложить в трехлитровую банку, добавить укроп, залить кипящим раствором и закатать.

Блюда из баклажанов

Он растет на огороде,
Ягодой слывет в природе
Синенький блестящий пан —
Тонкошкурый… (Баклажан)

Загадка

В диком виде баклажан произрастал на Среднем Востоке, в Южной Азии и Индии.

Именно там можно встретить его далеких предков, до сих пор «обитающих» в первозданном виде. Впервые культивировать баклажан начали уже более 1500 лет назад, о чем свидетельствуют древние санскритские тексты. Из Индии баклажаны попали на Гвинейское побережье, а затем – в Японию. Возделывались они и на островах Полинезии.

По свидетельству арабских писателей, уже в IX веке баклажаны культивировались в Африке – особенно на территории нынешних Египта и Алжира.

Европейцы познакомились с овощем только в середине XV века. В средневековой Европе баклажану приписывались свойства приворотного зелья, его знали поначалу лишь как лекарственное растение. Английский ботаник Герард в своей книге об огородничестве, опубликованной в Лондоне в 1596 году, рассказывал о том, как хорошо растут баклажаны на песчаных почвах Египта – тогда как в Англии их плоды не вызревают, не превышая по своим размерам гусиного яйца. Герард также считал, что баклажаны несъедобны и признавал за ними только их декоративную ценность. Только с XVIII века европейцы стали использовать этот овощ в пищу. Долгий путь баклажана к их столу был обусловлен тем, что жители этих стран жили в плену предрассудков. Они считали, по примеру древних греков и римлян, называвших его «яблоком бешенства», что постоянное употребление баклажанов в пищу приводит к помутнению рассудка.

В России, где овощ начали выращивать в XVII–XVIII веках, их сначала называли «демянками»; в XVIII веке встречалось название «Пакистан», в словаре Даля – «бадаржан», «подлижан», «баглажан»; а сейчас их нередко называют просто «синенькими».

Восточные сорта баклажанов «худые» и продолговатые, с мягкой шкуркой, на вкус более нежные. Плоды белого цвета (есть и такие) тверже и суше, но в них меньше горечи. Африканские

баклажаны – плоские или ребристые. Это самые горькие из всех сортов.

Славится блюдами из этого овоща турецкая национальная кухня. Местные кулинары готовят из них более 40 блюд. В Турции даже существует такая примета: «Сон о трех баклажанах предвещает счастье», – что указывает на большую любовь к этим плодам.

На юге Италии баклажан едят с пармезаном, делают с ними пиццу и лазанью. Во Франции обожают знаменитое овощное рагу – рататуй. Греческая мусака тоже известна достаточно широко за пределами страны. В Молдавии и Румынии популярен sałata de vinete – дословно «салат из синеньких». В еврейской кухне баклажанная икра с чесноком называется «присмак». В восточной кухне популярна закуска «баба ганнуш» – из баклажанов и тахини (кунжутной пасты). Это традиционное блюдо ливанской, египетской и прочих кухонь стран Северной Африки.

Плод баклажана весит 100–300 г и более, иногда вырастает до килограмма. Мякоть овоща имеет губчатую структуру светлого цвета и в сыром виде не используется. Лишь после тепловой обработки проявляется подлинный вкус этого плода.

Все разновидности баклажана требуется подвергать тепловой обработке. Главное их достоинство в том, что они замечательно впитывают вкус других продуктов, поэтому их можно готовить как самостоятельное блюдо, с луком и специями, или добавлять в мясо и овощное рагу.

Бутерброды

Бутерброды с баклажанами и ветчиной

- *3 баклажана*
- *2 помидора*
- *200 г ветчины*
- *3 зубчика чеснока*
- *100 г сыра чеддер*
- *50 г сыра пармезан*
- 2 *ст. ложки оливкового масла*
- *соль*

Баклажаны нарезать вдоль на ровные ломтики, пересыпать солью и оставить на 30 мин.

Сыр чеддер нарезать кусочками. Ветчину, помидор и сыр пармезан натереть на мелкой терке, чеснок мелко порубить.

Баклажаны промыть холодной водой, слегка отжать, уложить на смазанный растительным маслом противень. Сверху положить чеснок, ветчину, помидор, сыр чеддер.

Далее накрыть другим ломтиком баклажана, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать мелко натертым пармезаном.

Поставить в предварительно нагретую до 200 ˚С духовку на 30 мин.

Бутерброды с баклажанами и морковью

- *3 баклажана*
- *1 морковь*

1 головка лука

150 г сыра

2 зубчика чеснока

- *1 острый красный перец*

1 сладкий красный перец

2 ст. ложки майонеза

- *молотый острый красный перец*

острый томатный соус

- *приправы*

зелень петрушки

Баклажаны нарезать (вместе с кожурой) толстыми кружками, сложить в миску и посолить. Дать постоять 15–20 мин. Очистить морковь и натереть на терке.

Лук измельчить мелкими кубиками и потушить в масле. Добавить в конце нарезанный кубиками сладкий перец. Посыпать перцем, солью и приправами.

В блендер положить майонез, чеснок, сыр, красный острый перец и взбить.

С баклажанов слить воду, обсушить и выложить на смазанный маслом противень. На каждый кружочек положить начинку из овощей, сбрызнуть острым томатным соусом и укрыть сырной смесью.

Поставить в нагретую духовку на 15–20 мин. Готовые баклажаны посыпать петрушкой.

Бутерброды с баклажанами и плавленым сыром

- *1 маленькая луковица*

2–3 ст. ложки растительного масла

- *3 маленьких баклажана (около 800 грамм)*

черный молотый перец

14–15 кусочков хлеба

3 зубчика чеснока

- *100 г плавленого сыра (для намазывания на хлеб)*
- *150–200* г *твердого сыра*

соль

Лук почистить и измельчить. Обжарить его на растительном масле.

Баклажаны нарезать на небольшие брусочки, посолить и дать постоять. После этого добавить их к луку и тушить при закрытой крышке, периодически помешивая, около 10–15 мин на небольшом огне. Посыпать черным молотым перцем.

Хлеб подсушить в тостере, натереть с одной стороны чесноком и намазать плавленым сыром.

Выложить баклажаны, а сверху – твердый сыр, нарезанный на кусочки или тертый на терке.

Запечь в предварительно разогретой духовке до готовности.

Готовые бутерброды украсить сверху помидором и зеленью.

Бутерброды из баклажанов с помидорами

- *2–3 баклажана*
- *2 помидора*

3 зубчика чеснока

- *майонез*
- *зелень*
- *растительное масло*
- *соль*

Баклажаны очистить, нарезать тонкими пластинками вдоль, посолить и оставить на 30 мин, чтобы вышел сок.

Нарезать помидоры тонкими дольками. Чеснок натереть на терке, добавить майонез.

Подготовленные баклажаны обжарить с обеих сторон на растительном масле, дать остыть.

После этого одну половину баклажана намазать смесью из чеснока и майонеза, положить дольку помидора и накрыть второй

половиной.

Бутерброды с баклажанами и майонезом

- *1 булка*
- *2–3 баклажана*
- *1 большой помидор*
- *зелень петрушки*
- *майонез*
- *сметана*
- *чеснок*

Баклажаны нарезать кубиками, посолить и обжарить на растительном масле до готовности.

Помидор так же нарезать кубиками, смешать с баклажанами, зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

Перемешать сметану и майонез, добавить измельченный чеснок.

Хлеб нарезать на треугольники, смазать сметанно-майонезной смесью, сверху выложить начинку из баклажанов и посыпать натертым сыром.

Запечь в разогретой духовке до готовности.

Бутерброды с баклажанами

- *4 куска белого хлеба*
- *1 баклажан*
- *1 зубчик чеснока*
- *майонез*

сливочное масло

- *зелень петрушки и кинзы*

Баклажан почистить, нарезать тонкими кружочками, посолить и обжарить в сливочном масле. Чеснок и зелень мелко нарубить,

Смешать с майонезом и выложить полученную смесь на куски хлеба. Сверху положить баклажаны и запечь в духовке.

Бутерброды с баклажанами и салатом

- *1 батон*
- *1 баклажан*
- *2 помидора*
- *салат*
- *укроп*
- *2 зубчика чеснока*
- *майонез*
- *200 г сыра*

Батон нарезать ломтиками и поджарить.

Баклажаны обжарить в небольшом количестве масла до румяной корочки

Майонез, чеснок и укроп перемешать до однородной массы.

Салат помыть и разделить на части. Помидоры нарезать кружочками.

Сыр измельчить квадратиками по размеру бутерброда.

Выложить хлеб на тарелку, украсить листьями салата, сверху выложить баклажаны, соус, помидоры и сыр, поставить в духовку и выпекать до готовности.

Горячие бутерброды с баклажанами, помидорами и колбасой

- *1 батон*
- *200 г колбасы*
- *1 баклажан*
- *2 помидора*
- *сыр*
- *чеснок*

Батон нарезать на кусочки, выложить на сковороду без масла, подсушить с двух сторон. Затем натереть чесноком.

Выложить обжаренные кружочки баклажана, колбасу и помидоры.

Посыпать сыром, выложить бутерброды на противень и поставить в духовку на 7-10 мин.

Салаты и закуски

Салат «Ленинаканский»

- *100 г баклажанов*
- *100 г помидоров*
- *25 г сладкого перца*
- *соль*
- *петрушка по вкусу*

Овощи нанизать на шпажку и жарить над раскаленными углями. Готовые баклажаны, помидоры и перец очистить от кожицы, посолить, выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

Салат с баклажанами

- *100 г баклажанов*
- *100 г помидоров*
- *2 г чеснока*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*
- *петрушка по вкусу*

Баклажаны промыть, обсушить, положить на очень горячую сковороду без масла и обжарить со всех сторон.

Когда они слегка остынут, удалить кожицу, после чего мелко нарезать, переложить в салатник, посыпать измельченным чесноком и перемешать.

Растительное масло смешать с уксусом, солью и перцем. Полить салат заправкой и осторожно перемешать.

Вокруг баклажанов разложить дольки помидоров, посыпать зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с маринованным огурцом и картофелем

- *3 баклажана*
- *1 картофель в мундире*
- *1 маринованный огурец*

зелень

- *зеленый горошек*

Для заправки:

50 мл лимонного сока

- *горчица*

растительное масло

сахар

соль

Очищенные баклажаны разрезать пополам вдоль. Сварить их до готовности на пару, охладить и нарезать соломкой. Картофель

и огурец нарезать кубиками, зелень измельчить.

Смешать овощи с горошком и заправкой, украсить зеленью.

Салат из печеного баклажана с капустными кочерыжками

- *1 печеный баклажан*
- *1 головка чеснока*

1 головка репчатого лука

1 капустная кочерыжка

- *зелень*
- *сметана*

Баклажан и кочерыжку нарезать соломкой, лук – кольцами, зелень и чеснок измельчить.

Все перемешать, залить сметаной и украсить зеленью.

Салат из баклажанов с киви и фасолью

- *200 г печеных баклажанов*
- *50* г *отварной фасоли*

1 вареное яйцо

1 киви

зеленый горошек

зелень

Для заправки:

- *растительное масло*
- *винный уксус*
- *чеснок*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *сахар*

Баклажаны, яйцо и киви нарезать ломтиками, зелень измельчить.

Смешать все с горошком и фасолью, залить заправкой и украсить зеленью.

Салат из баклажанов с оливками

- *800* г *баклажанов*
- *200 г зеленых оливок без косточек*
- *400 г помидоров*

Для заправки:

оливковое масло

- *лимонный сок*

2 зубчика чеснока

- *базилик*
- *черный молотый перец*

соль

Баклажаны поставить в разогретую до 220 °С духовку на 25–30 мин.

Затем охладить, снять кожицу, мякоть нарезать маленькими

кубиками.

Оливки измельчить ломтиками, помидоры – кубиками.

Смешать все с заправкой.

Салат из баклажанов с мятой и кускусом

- *1 баклажан*
- *оливковое масло*
- *100 г кускуса*
- *мята свежая*
- *соль*
- *перец*

Разогреть гриль. Обвалять баклажан в масле, приправить солю и перцем, разложить на противне, накрытом фольгой. Запекать под грилем 5–6 мин, периодически переворачивая.

Добавить в кускус баклажан, запеченный под грилем, нашинкованную мяту и подать к столу сразу же.

Салат из баклажанов с цуккини и лимоном

- *3 баклажана*
- *2 цуккини*
- *1/2 лимона*
- *оливковое масло*
- *1 головка чеснока*

Для приготовления заправки в оливковое масло положить дольки лимона и дать настояться. Поперчить и посолить.

Баклажаны и кабачки нарезать продольными кусками толщиной 1,5 см, чеснок нарубить. Разогреть гриль. Смазать полоски овощей с обеих сторон и обжарить на гриле по 1 мин с каждой стороны.

Выложить овощи на тарелку, полить заправкой, сверху положить чеснок. Украсить дольками лимона.

Салат из баклажанов и квашеной капусты

- *2 баклажана*
- *зелень*
- *100 г квашеной капусты*
- *зеленый горошек*
- *1 сладкий перец*
- *оливковое масло*

Для заправки:

- *винный уксус*
- *апельсиновый сок*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Баклажаны разрезать на дольки, сбрызнуть маслом и поджарить до золотистого цвета.

Перец нарезать соломкой, измельчить.

Смешать овощи с горошком, залить заправкой и украсить зеленью.

Салат из баклажанов с морковью и сельдереем

- *5 баклажанов*
- *2 моркови*
- *2 корня сельдерея*
- *3 луковицы*
- *3 помидора*
- *5 зубчиков чеснока*
- *оливковое масло*
- *зелень*

Лук нарезать кольцами, морковь – кружочками, сельдерей и помидоры – ломтиками, баклажаны – дольками, чеснок измельчить.

Спассеровать овощи на масле, посолить, выложить в салатник, полить заправкой и украсить зеленью.

Салат из баклажана со щавелем

- *1 баклажан*
- *50 г щавеля*
- *2 редиски*
- *100 г вареного картофеля*

зеленый лук

- *зелень*

Для заправки:

250 г йогурта

горчица

соль

Баклажан нарезать полосками, картофель, лук и редиску – небольшими ломтиками, зелень и щавель измельчить.

Перемешать все ингредиенты, залить заправкой и украсить кушанье зеленью.

Салат из баклажанов с зернами граната

- *2 баклажана*
- *красный винный уксус*
- *оливковое масло*
- *зерна* 1/2 *граната*
- *мята*

Посыпать солью кусочки баклажанов и оставить на 30 мин. Сделать заправку, смешав все ингредиенты с уксусом и оливковым маслом, приправить по вкусу.

Промытые баклажаны смазать оливковым маслом с обеих сторон и поджарить.

Разложить овощи на блюде и полить заправкой. Посыпать гранатом и оставить на 15 мин, чтобы салат настоялся.

Салат из тушеных баклажанов и кабачков

- *2 баклажана*
- *оливковое масло*

2 острых красных перца

1 кабачок

3 помидора

3 зубчика чеснока

- *100 мл белого вина*
- *петрушка*

Баклажаны нарезать кубиками и посолить. Кабачки и помидоры также нарезать кубиками. Баклажаны потушить в течение 1 мин.

Нагреть масло в большой кастрюле. Добавить перец чили и кабачки и тушить в течение 3–4 мин. Положить помидоры и чеснок и готовить 30 с, влить вино и хорошо перемешать. Снять с огня. Перед подачей добавить свежую зелень петрушки.

Салат из баклажанов с редисом и фасолью

- *2 жареных баклажана*
- *1 огурец*

1 редиска

1 вареное яйцо

100 г вареной стручковой фасоли

базилик Для заправки:

растительное масло

восчестерский соус

каперсы

сладкая горчица

чеснок

Баклажаны нарезать полукружочками, огурец и редиску – ломтиками, базилик измельчить.

Смешать с фасолью и заправкой. Сверху разложить кружочки яиц и украсить зеленью.

Салат из баклажанов с кукурузой

- *1 баклажан*
- *2 яйца*
- *1/2 луковицы*
- *кукуруза консервированная*
- *майонез*

Баклажаны нашинковать небольшими кубиками, вымочить в соленой воде, отжать и обжарить в небольшом количестве растительного масла.

Лук нарезать кубиками и также обжарить в небольшом количестве растительного масла. Яйца сварить вкрутую и нарезать кубиками.

Смешать все подготовленные ингредиенты. Полить майонезом.

Салат из печеных баклажанов

- *3 баклажана*
- *2 помидора*
- *молотый тмин*

Баклажаны испечь, снять с них кожицу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на тарелки. Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и покрыть ими баклажаны.

Для приготовления соуса положить в миску горчицу, посолить, поперчить, добавить уксус и тмин, перемешать. Затем постепенно влить растительное масло, непрерывно помешивая.

Полученным соусом полить баклажаны.

Горячий салат из баклажанов с вешенками

- *200 г вешенок*

6 помидоров
2 луковицы
2 стакана томатного сока
6 баклажанов
1/3 стакана белого столового вина
оливковое масло
сок 1 лимона
приправа
соль
черный молотый перец
перышки зеленого лука
веточка базилика

Баклажаны нарезать кубиками и замочить в воде с добавлением сока лимона. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить с баклажанами и томатным соком. Приправить специями и солью.

Грибы обжарить на оливковом масле с добавлением белого вина, соли и перца.

Помидоры нарезать кружочками и слегка запечь в духовке. Из перышек зеленого лука вырезать листочки для украшения.

При подаче к столу в центр тарелки выложить баклажаны, сверху – обжаренные вешенки, по бокам тарелки уложить лом

тики помидоров, перышки зеленого лука, базилик.

Салат из свеклы и баклажанов

- *400 г свеклы*
- *растительное масло*
- *петрушка*

Натереть на терке свеклу, добавить растительное масло, уксус и, закрыв крышкой, потушить.

Баклажаны запечь, очистить, мелко нарезать и смешать со свеклой, добавив масло. Добавить репчатый или зеленый лук, петрушку, укроп, кислое яблоко.

Салат из баклажанов с зеленым луком

- *3 баклажана*
- *растительное масло*
- *зеленый лук*

6 зубчиков чеснока

- *имбирь свежий*

перец чили

Для соуса:

- *соевый соус*
- *коричневый сахар*

Баклажан разрезать на 8 частей и обжарить в масле.

Для приготовления соуса смешать все ингредиенты. Лук мелко нарезать, чеснок нарезать тоненькими дольками, имбирь натереть, перец чили нарезать колечками. В отдельной посуде обжарить лук, чеснок, имбирь и перец чили. Добавить баклажаны, соус и поварить 3 мин.

Салат из баклажанов с луком и горошком

- *3 баклажана*
- *2 луковицы*
- *100 г зеленого консервированного горошка*
- *2 яйца*
- *100 г яблок*
- *100 г майонеза*
- *20 г горчицы*
- *чеснок*
- *сметана*
- *растительное масло*
- *лимонный сок*
- *сахар*
- *соль*

Очищенные от кожицы баклажаны нарезать ломтиками и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое растительное масло.

Нарезанный кубиками репчатый лук добавить в тушеные баклажаны и тут же вынуть. Все охладить, смешать с зеленым горошком, мелко нарезанными яблоками и вареными яйцами, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу.

Выложить массу в салатницу и залить соусом, приготовленным из майонеза, сметаны, горчицы и измельченного чеснока. Готовый салат украсить дольками помидоров.

Салат с баклажанами и сыром

• *3 баклажана*
• *150 г сыра*
2 зубчика чеснока
• *2 сладких перца*
5 помидоров
зелень кинзы
• *орегано*
петрушка
укроп

Баклажаны вымыть, обсушить, очистить кожицу и нарезать кружочками толщиной 1 см.

Каждый кружочек обжарить в разогретом растительном масле.

Затем нарезать соломкой сладкий перец, помидоры и зелень кинзы, регана, петрушки, укропа. Все ингредиенты слоями выложить на плоскую тарелку: баклажаны, немного обсыпанные мелко нарубленным чесноком и тертым сыром, перец, помидоры, зелень. Каждый слой посолить по вкусу.

Салат из баклажанов с орехами

• *1–2 баклажана*
80 г грецких орехов
1 луковица
1–2 зубчика чеснока
70 мл уксуса
красный молотый перец
сушеная зелень
соль по вкусу

Баклажаны вымыть, обрезать концы, сделать продольный разрез, обдать кипятком и держать в нем 5 мин. Положить овощи под пресс на 30–40 мин, после чего нафаршировать половиной набора продуктов, используемых для соуса сацибели.

Оставшуюся половину продуктов для соуса развести слабым уксусом. Добавить соль, залить им фаршированные баклажаны и мариновать 2–3 дня.

Салат из баклажанов с козьим сыром

• *2 баклажана*
• *растительное масло*
• *1 пучок салата*
• *200* г *козьего сыра*
винный уксус
перец
соль

Нарезать баклажаны на дольки, сбрызнуть оливковым маслом и поджарить в гриле до золотистого цвета.

Мелко нарезать салат и выложить на теплые баклажаны. Посолить и поперчить.

Нарезать сыр и разложить по краю тарелки.

Салат из баклажанов с соевым соусом

- *1 небольшой баклажан*
- *2 небольших зубчика чеснока*
- *2–3 ч. ложки оливкового масла*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *1/2 ч. ложки столового уксуса*

соль по вкусу

Баклажан вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Сварить на пару до готовности. Переложить в салатницу, охладить, добавить соевый соус, уксус, оливковое масло, измельченный чеснок, соль по вкусу и перемешать.

Настаивать салат 3–4 ч.

Слоеный салат из баклажанов

- *2 средних баклажана*
- *1 помидор*
- *4–5 долек чеснока*
- *4–5 ст. ложек оливкового масла*

1 ст. ложка столового уксуса

2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки

соль

- *черный молотый перец по вкусу*

2 ст. ложки порубленных грецких орехов

Баклажаны вымыть и испечь в духовке. Затем очистить от кожицы и нарезать ломтиками.

Для приготовления заправки чеснок очистить, измельчить чесночницей, смешать с рублеными орехами, зеленью петрушки, уксусом и оливковым маслом. Уксус можно заменить

свежим лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу. В салатницу положить тонкий слой баклажанов, сверху выложить слой заправки, потом снова баклажаны и так далее.

Верхний слой должен быть из заправки. Салат поставить в холодильник на 1 сутки.

Салат из жареных баклажанов и свинины

- *250 г жареных баклажанов*
- *50 г вареной моркови*

100 г свинины

зеленый горошек

кресс-салат

1 лимон

- *укроп*

Для заправки:

1 пучок мелко нарезанного базилика

- *1 ч. ложка горчицы*

яблочный уксус

1 зубчик измельченного чеснока

- *растительное масло*
- *перец молотый*

соль

Баклажаны нарезать полосками, морковь – кружочками, мясо – кубиками, кресс – кусочками. Все перемешать с горошком и укропом.

Для заправки перемешать измельченные ингредиенты.

Залить заправкой и украсить кружочками лимонов.

Салат из баклажанов с грудинкой и грибами

- *2 печеных баклажана*
- *50 г грудинки*

50 г маринованных грибов

1 помидор

- *мята*
- *зеленый лук*

Для заправки:

сметана

- *томат-паста*
- *перец молотый*
- *соль*

Баклажаны, грудинку и лук нарезать небольшими полосками, помидор и грибы – кружочками.

Полить салат с заправкой и украсить мятой.

Салат из баклажанов с говядиной и перцем

150 г баклажанов

- *50 г вареной говядины*
- *30 г сладкого маринованного перца*
- *растительное масло*
- *сельдерей (зелень)*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Баклажаны (без кожицы) нарезать кружочками, посолить и дать постоять 20 мин, промыть и слегка отжать. Затем обжарить их в масле и выложить горкой в салатник. Вокруг разложить кусочки мяса и полоски перцев.

Кушанье посолить, поперчить и посыпать измельченной зеленью.

Салат из баклажанов с маринованными грибами и ветчиной

- *2 баклажана*
- *150 г маринованных грибов*

- *50 г ветчины*
- *30 г зеленого горошка*
- *40 г редьки*
- *20 г хрена*
- *орегано*
- *лук-порей*

Для заправки:

100 г грецких орехов

- *4 толченых зубчика чеснока*
- *острый красный перец*
- *сок 1 лимона*
- *зелень*
- *соль*

кориандр

Баклажаны испечь в духовке до бронзового цвета, время от времени переворачивая. Очистить их и нарезать кусочками, грибы и ветчину – кубиками. Лук и зелень измельчить, редьку натереть на крупной терке.

Осторожно смешать все с горошком, залить заправкой и украсить зеленью.

Для приготовления заправки перемешать все ингредиенты.

Хрен положить отдельной горкой на край салатника.

Салат из баклажанов с ветчиной под овощным соусом

- *400 г жареных баклажанов*
- *зелень*
- *растительное масло*
- *мука*

Для заправки:

- *4 картофелины*
- *1 корень сельдерея*
- *2 моркови*
- *200 г ветчины*
- *сливочное масло*
- *мука*
- *куриный бульон*

Для заправки отварить картофель и корень сельдерея.

По отдельности приготовить из сваренных овощей пюре (в кухонном комбайне или протереть через сито).

Морковь измельчить и бланшировать до мягкости. Нарезанную ветчину слегка обжарить. В небольшой кастрюле растопить сливочное масло, потушить в нем ***1/2*** стакана муки 2 мин, добавить куриный бульон, измельченные листики сельдерея и кипятить на слабом огне 30 мин. Затем добавить пюре и кипятить еще 20 мин.

Баклажаны нарезать кубиками и уложить ровным тонким слоем в салатник. Полить их заправкой, положить еще слой и опять полить заправкой. Дать кушанью немного постоять, а перед подачей украсить зеленью.

Салат из баклажанов с ветчиной и капустой

- *2 баклажана*
- *100 г вареной капусты*
- *50 г ветчины*
- *чеснок*
- *зеленый горошек*
- *зелень*

Для заправки:

- ***2** яйца (желтки)*
- *растительное масло*
- *лимонный сок*
- *соль*
- *петрушка (мелко нарезанная)*

Баклажаны нарезать тонкими ломтиками, ветчину – кубиками, чеснок измельчить. Смешать все с капустой, горошком, заправкой и посыпать чесноком.

Салат из баклажанов с окороком и кукурузой

- *200 г баклажанов*
- *10 г вареной кукурузы*
- *1 лимон*
- *50 г окорока*
- *1 луковица*
- *зеленый лук*
- *чеснок*
- *зелень*

Для заправки:

- *2 помидора*
- *100 г мягкого сыра*
- *горчица*
- *перец молотый*
- *соль*
- *каперсы*
- *маринованный сладкий перец*
- *зелень*

Для заправки измельчить спелые помидоры, сделать пюре с добавлением мягкого сыра, горчицы, перца молотого и соли. Нарезать ложку каперсов и стручок маринованного сладкого перца. Добавить в пюре вместе рубленой зеленью.

Баклажаны запечь в заранее подогретой духовке до мягкости, с теплых снять кожицу и нарезать тонкими кружочками. Окорок и

лук нарезать ломтиками, чеснок и зелень измельчить.

В салатник положить слой баклажанов, полить частью заправки, затем – кукурузу, опять полить заправкой. 3-й слой – окорок, лук, зелень.

Полить блюдо оставшейся заправкой, посыпать чесноком и украсить кружочками лимонов.

Салат из баклажанов с куриной грудкой

- *200 г баклажанов*
- *растительное масло*
- *50 г вареной моркови*

50 г вареного картофеля

80 г жареной куриной грудки

1 огурец

базилик

- *петрушка (зелень)*

Для заправки:

сметана

- *лимонный сок*

хрен

горчица

Баклажаны без кожицы нарезать ломтиками и потушить в масле с базиликом. Морковь и огурец нарезать кружочками, мясо и картофель – кубиками, зелень измельчить.

Смешать с заправкой и украсить зеленью.

Салат из сердца в вине с баклажанами

- *200 г сердца*
- *зелень*
- *60 г баклажанов*
- *40 г сладкого репчатого лука*
- *зеленый горошек*
- *красное вино*
- *майонез*
- *масло*

Сердце замариновать на 1 сутки в вине с майонезом. Затем, вместе с нарезанными баклажанами и луком поджарить на масле.

Охладить, посыпать горошком и украсить зеленью.

Салат из баклажанов с творогом и колбасой

- *150 г баклажанов*
- *зелень*
- *1 луковица*
- *50 г творога*

зеленый салат (листовой)

- *30 г колбасы*
- *растительное масло*

Для заправки:

- *оливковое масло*
- *сухое вино*
- *соль*

Баклажаны нарезать колечками, обжарить на масле и дать ему стечь. Колбасу и лук нарезать кубиками, салат – соломкой, зелень измельчить. Смешать все продукты с творогом, залить заправкой и украсить блюдо зеленью.

Паста из баклажанов

- *2 крупных баклажана*
- *1 луковица*
- *200 мл оливкового масла*
- *5–6 долек чеснока*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Целые баклажаны варить на медленном огне до готовности (потемневшая кожица трескается при прикосновении).

Затем вынуть из воды, охладить, почистить и измельчить. Добавить рубленые лук и чеснок, поперчить и посолить.

Массу перемешать, постепенно подливая в нее оливковое масло, затем растереть до кремообразной консистенции и охладить.

Паста из баклажанов с помидорами

- *2–3 небольших баклажана*
- *3–4 помидора*
- *2 луковицы*

3 сладких перца

- *4 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки порубленных грецких орехов*

4 ст. ложки оливкового масла

- *уксус*

соль по вкусу

1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки

Баклажаны и перец вымыть и испечь в нежаркой духовке. Затем овощи очистить от кожицы, а перец – от семян и нарезать соломкой. Помидоры и лук очистить и пропустить через мясорубку вместе с баклажанами и перцем.

Добавить оливковое масло, уксус, соль, орехи и перемешать. Сверху посыпать зеленью петрушки.

Паштет из баклажанов

- *100 г баклажанов*
- *10 мл растительного масла*
- *3 мл лимонного сока*

Баклажаны испечь в духовке и очистить.

Мякоть протереть через сито, добавить к ней растительное масло или лимонный сок.

Икра баклажанная с овощной смесью

- *4 баклажана*
- *1 морковь*

1/3 небольшого кочана капусты белокочанной

2 головки репчатого лука

6–8 перышек зеленого лука

- *2 веточки петрушки или укропа*

4 ст. ложки томата-пюре

- *4 ст. ложки растительного масла*
- *2 ч. ложки уксуса*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Обработанные баклажаны запечь в духовке. Снять с них кожицу. Мякоть мелко изрубить. Репчатый лук, морковь, капусту мелко нарезать и поджарить с растительным маслом и томатом-пюре.

Затем смешать с рублеными баклажанами и тушить 15 мин, периодически помешивая.

Заправить икру уксусом, солью, перцем и охладить.

При подаче посыпать зеленым луком, зеленью петрушки или укропом.

Икра из баклажанов

- *6 баклажанов*
- *2 головки репчатого лука*

4 веточки зелени петрушки

4 перышка зеленого лука

- *перец*

соль по вкусу

4 ст. ложки растительного масла

Обмытые баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить соль, молотый черный перец, мелко нашинкованный репчатый лук (сырой), мелко нарезанную зелень петрушки и перемешать.

Затем переложить на тарелку и сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Можно добавить в икру немного растительного масла.

Икра из баклажанов и сладкого перца

- *2 баклажана*
- *2–3 сладких перца*

4 помидора

- *2 ст. ложки растительного масла*
- *4–8 долек чеснока*

- *соль*
- *черный перец*

Перец и баклажаны запечь. После охлаждения разрезать их вдоль и пополам, удалить кожицу, а из перца – семена. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу. Все овощи измельчить, перемешать, добавить растительное масло, молотый перец, прогреть 2–3 мин на слабом огне и остудить.

В остывшую икру добавить перетертый с солью чеснок.

Икра из баклажанов с жареным луком и помидорами

- *6 баклажанов*
- *4 головки репчатого лука*
- *4 помидора*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Баклажаны испечь, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжаренные помидоры и поджаренный репчатый лук.

Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом. Все еще раз перемешать, проварить на слабом огне для удаления излишней влаги и охладить.

Икра из баклажанов с гранатом

- *6 баклажанов*
- *2 граната (для сока)*
- *4 зубчика чеснока*
- *стручковый перец*

соль по вкусу

1/2 стакана зерен граната

Выжать из граната сок и смешать его с чесноком, истолченным с солью. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и очень мелко нарезанный стручковый перец.

Затем все перемешать, переложить на тарелку и посыпать зернами граната.

Баклажаны жареные с помидорным соусом

- *5 баклажанов*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 ст. ложка пшеничной муки*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *6 помидоров*
- 2 *зубчика чеснока*
- *зелень петрушки*
- *стручковый перец*
- *соль по вкусу*

Баклажаны ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить в масле. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз поджарить.

Затем влить в жареный лук наполовину сваренные помидоры, протертые сквозь сито, и варить 15 мин (с момента закипания). За 5 мин до окончания варки добавить стручковый перец, соль и толченый чеснок.

Затем кастрюлю снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и перемешать. Этим соусом залить баклажаны.

Баклажаны, тушенные с помидорами

- *4 баклажана*
- *3 помидора*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *3/4 стакана соевого соуса*
- *1 стакан овощного бульона*
- *2 ст. ложки рубленого зеленого лука*
- 2 *зубчика чеснока*
- *1 пучок зеленого салата*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками. Помидоры разрезать пополам. Подготовленные продукты обжарить на растительном масле, положить в неглубокую посуду, залить соевым соусом, разведенным бульоном, добавить растертый чеснок, соль, перец и тушить на плите или в духовом шкафу 10–15 мин.

При подаче баклажаны посыпать зеленым луком и украсить листьями салата.

Рулетики из баклажанов с рыбой

- *3 баклажана*
- *200 г речной рыбы*
- *3 помидора*
- *соль*
- *молотый черный перец*

оливковое масло
лимонный сок
листья салата

Для чесночного соуса:

- *4 зубчика чеснока*
- *150 г майонеза*
- *молотый черный перец*

Рыбу помыть, разделать и отделить филе от костей. Мелкие косточки удалить.

Затем филе нарезать на небольшие кусочки и полить лимонным соком.

2 ст. ложки оливкового масла разогреть в сковороде. Кусочки филе рыбы посолить, поперчить и чуть-чуть обжарить с обеих сторон.

Чтобы удалить излишний жир, обжаренные кусочки рыбного филе из сковороды выложить на бумажное полотенце.

Баклажаны помыть, почистить и нарезать на пластинки вдоль. В оставшемся оливковом масле обжарить баклажаны до золотистого цвета.

Обжаренные баклажаны выложить из сковороды на бумажное полотенце, чтобы убрать излишний жир.

Помидоры помыть и нарезать кружками. На каждый обжаренный ломтик баклажана положить по кусочку обжаренного рыбного филе и по кружочку помидора. Свернуть в рулетики и скрепить их деревянными зубочистками или шпажками.

Для чесночного соуса очистить чеснок, пропустить через

пресс и перемешать с майонезом. Приправить черным перцем по вкусу. Рулетики полить соусом. Подавать на листьях салата.

Закуска из креветок с соусом из баклажанов

- *150 г средней величины креветок, отваренных и очищенных (консервированных или замороженных)*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 ст. ложки йогурта*

2 ст. ложки майонеза

- *соль*
- *1 ч. ложка карри*

Для баклажанного соуса:

- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 крупный баклажан*
- *2 перышка зеленого лука*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *соль*
- *черный перец*

50 г чипсов из тортильи

Для тостов с грибами:

- *200* г *шампиньонов*
- 2 *ст. ложки измельченной зелени петрушки*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *1/2 багета*
- *соль*
- *черный перец*

Разогреть духовку до температуры 250 °С. Выстелить противень алюминиевой фольгой и смазать растительным

маслом.

Баклажан вымыть, разрезать вдоль и положить на противень. Запекать в духовке (в середине, при температуре примерно 230 ˚С) около 30 мин, пока баклажан не станет мягким.

Лук очистить и вымыть, белые и светло-зеленые части мелко нарезать.

Мякоть баклажана извлечь из кожуры с помощью ложки и растереть в пюре, смешать с луком и оливковым маслом. Посолить и поперчить. Подать с чипсами.

Креветки вынуть из банки или разморозить, немного обсушить.

Чеснок измельчить специальным прессом и смешать с йогуртом и майонезом, добавить карри и немного соли.

Креветки можно просто брать и обмакивать в соус.

Шампиньоны почистить, промыть и обсушить на бумажном полотенце.

Затем отделить ножки, нарезать мелкими кубиками и в течение 3 мин обжаривать в масле вместе с зеленью петрушки.

Багет разрезать вдоль и немного поджарить.

Выложить шампиньоны на ломтики багета, посолить и поперчить.

Супы

Чечевичный суп с баклажанами

- *100 г чечевицы*
- *250 г баклажанов*
- *1 большой помидор*
- *2 зубчика чеснока*

Чечевицу залить 2 л холодной воды и варить на среднем огне. Баклажаны очистить, нарезать тонкими маленькими кусочками и опустить в суп. Помидор очистить от кожицы, мелко нарезать и спассеровать в растительном масле. Положить помидор в суп, поварить еще 15 мин на маленьком огне. Готовый суп заправить натертым чесноком.

Суп из баклажанов с сыром

- *4 баклажана*
- *2 моркови*

1 луковица

- *3 ст. ложки сметаны*
- *50 г тертого сыра*

3 ст. ложки растительного масла

1,5 л овощного бульона

- *соль*
- *перец*
- *чеснок*
- *куркума*

Баклажаны опустить в кипящую воду на 3–4 мин и остудить. Очистить от кожицы и нарезать их кубиками. Лук и чеснок очистить, измельчить и обжарить в сковороде с разогретым маслом. Добавить баклажаны и готовить еще 8-10 мин. Морковь вымыть, очистить и натереть на терке.

Овощи из сковороды переложить в кастрюлю с овощным бульоном, добавить морковь. Варить 5–7 мин, посолить и поперчить. Снять кастрюлю с огня, положить сметану, куркуму и взбить блендером.

Довести суп на сильном огне до кипения, положить тертый сыр и кипятить 1 мин.

Подавать с зеленью укропа.

Мясной суп с баклажанами

- *400 г бескостной говядины*

1 большой баклажан

- *1 средняя луковица*
- *1 зубчик толченого чеснока*
- *400 г томатной мякоти*

• *растительное масло*
• *соль*

Мясо нарезать небольшими кусочками.

Баклажан вымыть и нарезать кубиками со стороной примерно 1,5 см. Лук и чеснок очистить, измельчить.

Разогреть в кастрюле масло и обжарить лук, 5 мин. Добавить мясо и кубики баклажана, готовить, помешивая, 7 мин.

Положить чеснок и томатную мякоть. Приправить солью и перцем и тушить на небольшом огне 7 мин.

Влить 1 л воды, довести до кипения, снять пену. Готовить на небольшом огне 20 мин.

Подавать к столу со сметаной и зеленью.

Суп из баклажанов с грибами

• *1 морковь*
• *1 корень петрушки*
1 зубчик чеснока
• *лист лавровый*
1 небольшой пучок зеленого лука (белые части)
• *50 г сухих белых грибов*
2 баклажана
• *10 шампиньонов*
• *1 красный острый перец*
• *2 ст. ложки семян кунжута*
• *соль*

Для палочек:

• *тесто слоеное готовое*
• *150 г сливочного сыра*
• *4 зубчика чеснока*
• *соль*

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю. Добавить очищенные морковь, корень петрушки, чеснок, лавровый лист и зеленый лук. Залить холодной водой, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, посолить по вкусу и варить 15 мин. Бульон процедить. Грибы нарезать небольшими кусочками.

Баклажаны вымыть, нарезать. Шампиньоны вымыть, нарезать пластинками. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем баклажаны вместе с шампиньонами, 5 мин. Положить в процеженный бульон отваренные белые грибы, баклажаны и шампиньоны, варить 10 мин.

Острый перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками и добавить в кастрюлю с супом.

Пока готовится суп, сделать палочки из слоеного теста. Чеснок очистить, измельчить и растереть со сливочным сыром. Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 1 мм. Подровнять

края. Смазать одну половину теста получившейся смесью и сложить пополам. Еще раз тонко раскатать.

Нарезать тесто узкими полосками. Разогреть духовку до 180 °С. На противень положить лист пергамента, выложить полоски теста и выпекать 15 мин.

На сухой сковороде обжарить кунжут, 2 мин. Добавить в суп. Проварить еще 2 мин. Разлить суп по тарелкам. Подавать с сырными палочками.

Суп из баклажанов с опятами

- *1 большой баклажан*
- *1 морковь*

1 луковица

- *200 г опят*

молоко

1 ст. ложка смеси для блюд из грибов

растительное масло

2 картофелины

Картофель, лук и морковь очистить, мелко нарезать. Грибы тщательно вымыть, нарезать большими кусочками. Разогреть в кастрюле растительное масло. Обжарить лук, морковь, 4 мин.

Добавить грибы, готовить еще 5 мин.

Влить молоко, добавить картофель и смесь для блюд из грибов. Готовить на небольшом огне 10 мин.

Баклажан вымыть, нарезать небольшими кубиками. Добавить в кастрюлю. Развести суп водой до нужной консистенции, дать вновь закипеть, уменьшить огонь и варить 10 мин.

Суп-пюре из баклажанов с мятой и базиликом

- *2 большие луковицы*

2 баклажана (по 200–250 г)

- *2 моркови*

2 стебля черешкового сельдерея

2 кочанчика фенхеля

шалот

1 зубчик чеснока

- *лист лавровый*

оливковое масло

по 2 веточки свежей мяты и базилика

соль

Баклажаны бланшировать в кипящей воде 1 мин, остудить. Очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной 0,5 см.

Репчатый лук и чеснок очистить, одну луковицу и чеснок измельчить.

В сковороде разогреть 2 ст. ложки масла. Обжаривать лук и чеснок 2 мин. Добавить баклажаны и готовить еще 8-10 мин.

Содержимое сковороды переложить в кастрюлю.

Остальные овощи очистить, нарезать одинаковыми кубиками и варить в отдельной кастрюле 6–7 мин. В конце добавить лавровый лист, посолить, поперчить.

Процеженный овощной бульон (400 мл) влить в обжаренные баклажаны, довести до кипения. Готовый суп остудить.

Вылить в чашу блендера и хорошо размолоть. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла.

Разлить суп по тарелкам, украсить свежей зеленью.

По желанию к супу можно подать чесночные крутоны из багета.

Крем-суп из баклажанов с лимонным соком

- *4 баклажана*
- *1 лимон*
- *2 л куриного бульона*
- *растительное масло*
- *петрушка*

сливки

- *соль*
- *черный молотый перец*

3 баклажана разрезать на половинки и обжаривать на раскаленной сковороде-гриль на растительном масле минут 15, время от времени переворачивая.

С обжаренных баклажанов удалить кожицу, мякоть положить в кастрюлю с кипящим куриным бульоном. Варить еще 10 мин.

Оставшийся баклажан нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле, после чего всыпать в кастрюлю с бульоном и мякотью баклажанов, посолить, поперчить и варить еще 3 мин.

Снять кастрюлю с огня, добавить сок лимона, сливки и нарубленную петрушку. Измельчить в блендере и подавать к столу.

Крем-суп из баклажанов с запеченными томатами

- *4 баклажана средней величины*
- *3 крепких помидора*
- *1 л куриного или овощного бульона*
- *250 мл сливок*
- *сушеный базилик*
- *несколько горошин душистого перца (измельченного)*
- *острый красный перец*
- *мускатный орех*
- 2 *зубчика чеснока*
- *соль*
- *несколько веточек кинзы*

• 2 *ст. ложки растительного масла*

Духовку разогреть до температуры 200 ˚С.

Баклажаны вымыть, наколоть вилкой в нескольких местах, смазать маслом, уложить на противень, застеленный фольгой или смазанный растительным маслом.

Помидоры нарезать кружочками потолще, сбрызнуть маслом, посыпать базиликом и мелко нарезанным чесноком, так же уложить на противень.

Запекать овощи в течение 15–20 мин.

Помидоры отложить в чашку, а баклажаны очистить от кожуры и нарезать.

В кипящий бульон положить баклажаны, поварить пару минут, добавить сливки и потомить еще минут 5.

Готовый суп пюрировать с помощью блендера.

Вернуть суп на огонь, добавить мускатный орех, измельченный чеснок, соль по вкусу, варить еще пару минут.

В тарелку налить крем-суп, положить печеные помидоры, зелень кинзы и посыпать душистым и острым перцем по вкусу.

Крем-суп из баклажанов

• *3 баклажана (400 г)*

1–2 зубчика чеснока

• *100 мл сливок*

• *250 мл овощного бульона*

• *1 небольшая луковица*

• *1 большой помидор (150–200 г)*

• *1 ст. ложка сладкого соуса чили*

• *1 ч. ложка копченой паприки*

1 ч. ложка сахара

соль

перец

зелень

• *специи по вкусу*

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кубиками, посолить и оставить на 15 мин (для выхода горечи).

Забланшировать помидор в горячей воде, опустить в холодную, очистить от семян и кожицы, нарезать кубиками.

Луковицу мелко нарезать и поджарить до золотистого цвета на растительном масле. Добавить помидор и потушить 2 мин.

Сполоснуть баклажаны холодной водой, обсушить и добавить к помидорам.

Влить овощной бульон, накрыть крышкой и потушить на маленьком огне 15 мин.

Добавить сливки, рубленый чеснок, специи и все взбить в блендере.

Суп из баклажанов с овощами

- *1 большой баклажан*
- *1 морковь*

1 луковица

1 помидор

- *1 л бульона*
- *соль*

перец

зелень

Баклажан очистить от кожицы, нарезать кубиками и уложить в воду минут на 30, чтобы ушла горечь.

После этого баклажаны немного отжать и обжарить в сковороде до золотистой корочки, посолить.

Лук мелко нарезать, морковь очистить и натереть на терке, помидоры нарезать кубиками.

В разогретой сковороде обжарить (на медленном огне) лук, добавить морковь и помидоры, посолить

В бульоне отварить картофель нарезанный кубиками до полуготовности.

Добавить обжаренные овощи и готовить все вместе до готовности картофеля. Посыпать зеленью.

Суп из баклажанов и цуккини

- *2 баклажана*
- *1 цуккини (мелко нарезанный)*
- *оливковое масло*

4 зубчика чеснока

- *1 луковица*

2 помидора

укроп (мелко нарезанный)

- *лимонный сок*

куриный бульон

соль

- *перец*

На разогретую сковороду с оливковым маслом выложить нарезанные ломтиками очищенные от кожицы баклажаны и обжарить. Затем добавить мелко нарезанный чеснок, влить немного воды и потушить 7-10 мин. Подготовленные ингредиенты перетереть через сито.

В глубокую сковороду влить оставшееся оливковое масло, положить нарезанный кубиками лук и обжарить 3–4 мин. Добавить цуккини, помидоры, укроп и жарить 5 мин.

Влить куриный бульон, лимонный сок, положить пюре из баклажанов и довести суп до кипения. После чего приправить специями и варить еще 5–7 мин.

При подаче на стол посыпать суп чесноком и зеленью.

Овощной суп с сушеными баклажанами

100 г сушеных баклажанов

• *3 картофелины*

1 морковь

1 луковица

• *3 ст. ложки зеленого горошка*

соль

• *перец*

100 г риса

бульон

• *сметана*

Картофель, нарезанный кубиками, сварить в бульоне. Всыпать промытый рис.

Мелко нашинковать репчатый лук и поджарить на сковороде до золотистого цвета.

Затем добавить морковь, нарезанную соломкой и все тушить до полуготовности.

Зажарку выложить в бульон, всыпать зеленый горошек, сушеные баклажаны и специи. Варить еще 5 мин.

Перед подачей к столу в тарелку добавить сметану и зелень по желанию.

Йогуртовый суп из печеных баклажанов с сыром

• *4 баклажана средней величины*

50 г сливочного масла

1 луковица средней величины

2 зубчика чеснока

200 мл йогурта

соль

молотый черный перец

250 г сыра фета

листики мяты

Завернуть каждый баклажан в фольгу и печь на среднем огне до мягкости (в процессе запекания перевернуть). Остудить. Отделить мякоть от кожицы и поместить в дуршлаг на 30 мин, чтобы вытекла жидкость.

Крупно нарезать лук и чеснок. В кастрюле на слабом огне растопить масло. Добавить лук, чеснок и, помешивая, пассеровать примерно 10 мин до прозрачности. Влить в кастрюлю 750 мл воды, добавить баклажаны и довести до кипения.

Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 20 мин.

Добавить йогурт и взбить с помощью блендера. Посолить и поперчить по вкусу. Поставить в холодильник.

Перед подачей нагреть суп, если необходимо, добавить соль и

перец.

Разлить в мисочки, посыпать раскрошенным сыром фета и листиками мяты.

Суп из баклажанов с копченым сыром

- *6 баклажанов*
- *150 г грибов*

5 картофелин

1 морковь

2 луковицы

2 сладких перца

200 г *колбасного сыра*

- *чеснок*
- *соль*

растительное масло (для жарки)

Овощи почистить, нарезать.

Баклажаны поджарить с рубленым луком на масле.

В готовые баклажаны добавить 2 зубчика чеснока, выдавленного через чеснокодавилку.

В кастрюле отварить картошку, сладкий перец и морковь.

Грибы с баклажанами положить в суп и дать закипеть.

Натереть на терке сыр и добавить в суп.

Снять кастрюлю с огня и дать кушанью немного постоять.

Суп из баклажанов и картофеля

- *2 картофелины (очищенные)*
- *1 баклажан*
- *1 очищенная морковь*
- *1 очищенная луковица*

растительное масло

- *мясной или овощной бульон*
- *помидоры или томатная паста*
- *зелень*

Мясной или овощной бульон заправить картофелем, нарезанным кубиками.

Измельчить кубиками баклажан, потереть морковь, нашинковать лук, помидор и припустить в сковороде на медленном огне.

В конце добавить немного томатной пасты по желанию. Опустить подготовленные овощи в бульон и варить 10 мин.

Летний суп с баклажанами

- *1 баклажан, нарезанный на маленькие кубики*

2 кабачка цуккини, нарезанных на кубики

6 помидоров, очищенных от кожуры и нарезанных на кусочки

1–2 ст. ложки оливкового масла

1 луковица, очищенная и мелко нашинкованная

1 1/2 л куриного или овощного бульона
200 г мелких макарон

В большой кастрюле разогреть масло, обжарить лук до мягкости. Добавить баклажан, цуккини и помидор, готовить 5 мин, помешивая.

Влить бульон, довести до кипения и варить около 20 мин, пока овощи не станут мягкими.

Всыпать макароны в бульон и готовить 10 мин. Приправить, если нужно, и подавать.

Суп с баклажанами и бараниной

- *500 г бараньих ребрышек*

2 баклажана
1 луковица
1 морковь
2 черешка сельдерея
3 картофелины
1 сладкий красный перец
1 ст. ложка манной крупы
2 ст. ложки муки
растительное масло
1 лавровый лист
соль
перец

Положить ребрышки в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить 1 ч.

Баклажаны нарезать кубиками, обвалять в муке и обжарить в разогретом масле, 7 мин.

Все овощи очистить и мелко нарезать. Обжарить лук, морковь, сельдерей и перец в оставшемся масле, 10 мин. В кипящий суп положить картофель, через 8 мин – баклажаны и обжаренные овощи, варить 5 мин. Добавить манную крупу, лавровый лист, соль и перец.

Готовить, помешивая, 2–3 мин.

Суп из баранины с баклажанами и фасолью

- *500 г жирной баранины*
- *2 луковицы*
- *200 г баклажанов*
- *200 г стручковой фасоли*
- *30 г сливочного масла*
- *1 сладкий перец*
- *200 г помидоров*
- *1,5 л воды*
- *кинза*
- *чеснок*

• *соль*

Мясо залить холодной водой и сварить до готовности. Затем вынуть его, обжарить в масле и залить процеженным бульоном.

Лук кольцами обжарить на масле (или на жире, снятом с бульона).

В кипящий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, перец сладкий, фасоль и варить до готовности.

В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

Перловый суп с баклажанами

• *100 г перловой крупы*

1 крупная луковица

• *1 небольшая морковь*

• *2–3 баклажана*

• *2 ч. ложки соли*

2 лавровых листа

паприка

красный перец

2 ст. ложки растительного масла для жарки

Накануне перловку промыть и замочить в большом количестве холодной воды.

На следующий день крупу еще раз промыть и поставить вариться в 1,5 л воды или бульона при слабом кипении на 40 мин.

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Выложить в один слой на противень.

Запечь в духовке при 220 °С до мягкости 10–15 мин.

Лук мелко нарезать и потушить в сковороде на растительном масле до мягкости и прозрачности.

Не допускать зажаривания.

Морковь очистить, натереть на крупной или средней терке и положить в сковороду к луку.

Когда перловка станет мягкой, выложить к ней в кастрюлю все овощи. Посолить и поперчить.

Варить при слабом кипении 7-10 мин.

Дать супу немного настояться – огонь выключить, кастрюлю обернуть полотенцем и дать постоять 15–20 мин.

Суп из баклажанов, базилика и белой фасоли

• *200 г мелкой белой фасоли*

3 больших баклажана

• *3 лука-шалота*

1 головка чеснока

• *50* г *рубленого тимьяна*

150 г рубленого базилика

- *200 мл сухого белого вина*
- *1 1/2 л овощного бульона*
- *2 ч. ложки оливкового масла*
- *морская соль*

Духовку предварительно разогреть до 250 °С. Фасоль залить водой и оставить на ночь, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Положить фасоль в кастрюлю, снова залить холодной водой, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности (примерно 1,5 ч). Воду слить и сохранить.

Чеснок почистить и измельчить. Баклажаны разрезать вдоль на половинки, уложить в глубокий противень, присыпать 1/3 чеснока и тимьяном, плотно закрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 20 мин.

Фольгу снять. Проверить, стали ли чеснок и баклажаны мягкими. Если нет, то без фольги запекать до готовности. Затем остудить, снять кожицу с баклажанов и нарезать их на мелкие кусочки.

В кастрюле разогреть оливковое масло, добавить мелко нарезанный шалот и припустить его до прозрачности.

Добавить оставшийся чеснок и 100 г базилика, через 2–3 мин – готовую фасоль, а еще через 2 мин – белое вино. Увеличить огонь, уварить вино вполовину, добавить бульон и воду, в которой варилась фасоль.

Проварить суп 5–7 мин, добавить баклажаны, все перемешать и посолить. Половину супа взбить в блендере, смешать со второй половиной. Прогреть суп.

Подавать теплым, посыпав оставшимся базиликом.

Суп с баклажанами и стручковой фасолью

- *2 куриных бедрышка*

300 г баклажанов

300 г картофеля

150 г стручковой фасоли

- *1 сладкий перец*

1 луковица

1 морковь

растительное масло для обжарки баклажана и фасоли

1 ст. ложка смальца

соль

перец

зелень петрушки

Куриные бедрышки отварить в течение 30–35 мин. Вынуть из бульона, остудить.

Баклажан нарезать кубиками. Фасоль очистить, нарезать

цилиндриками.

На растительном масле обжарить баклажаны минут 7-10.

Отдельно обжарить фасоль минут 5–7. Обжаренные баклажан и фасоль смешать, удалить излишки масла.

Перец очистить от семян, нарезать кубиками. Лук очистить, измельчить полукольцами. Морковь очистить, нарезать соломкой. В разогретой сковороде растопить смалец, выложить лук и немного обжарить. Добавить морковь и обжарить до золотистого цвета лука. Убрать с огня.

Картофель очистить, нарезать кубиками.

В кипящий бульон выложить картофель и варить 5 мин. Посолить по вкусу. Куриное мясо отделить от костей, мелко нарезать.

В кипящий бульон с картофелем выложить обжаренные баклажаны с фасолью. Прокипятить 2 мин.

Затем добавить нарезанный перец. Дать прокипеть 2 мин.

Потом выложить куриное мясо и варить до готовности картофеля.

В почти готовый суп выложить обжаренный лук с морковью, поперчить, прокипятить.

Зелень нарезать и всыпать в кипящий суп.

Суп из баклажанов с грибами и кунжутом

- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *1 зубчик чеснока*
- *лавровый лист*
- *небольшой пучок зеленого лука*
- *100 г сухих грибов*
- *2 баклажана*
- *10 шампиньонов*
- *1 красный острый перец*
- *2 ст. ложки семян кунжута*
- *соль*

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю. Добавить очищенные морковь, корень петрушки, чеснок, лавровый лист и зеленый лук. Залить холодной водой, довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, посолить по вкусу и варить 15 мин. Бульон процедить. Грибы нарезать небольшими кусочками.

Баклажаны вымыть и нашинковать. Шампиньоны измельчить пластинками. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем баклажаны вместе с шампиньонами, 5 мин.

Положить в процеженный бульон отваренные белые грибы, баклажаны и шампиньоны, варить 10 мин.

Острый перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать

небольшими кусочками и добавить в кастрюлю с супом.

На сухой сковороде обжарить кунжут 2 мин. Добавить в суп. Проварить еще 2 мин. Разлить суп по тарелкам и подать к столу.

Суп с баклажанами, шампиньонами и вермишелью

- *1 маленький баклажан*
- *3 картофелины*

1 морковь

150 г лука-порея (белая часть)

- *200 г шампиньонов*
- *100 г вермишели*

1 сладкий перец

куриный бульон

- *лавровый лист*

черный перец горошком

майоран (сухой)

- *перец чили (молотый)*
- *соль*
- *растительное масло для жарки*
- *зелень петрушки*

Картофель вымыть, очистить, еще раз промыть, нарезать кубиками. В кастрюле вскипятить бульон, добавить в кастрюлю картофель, довести до кипения, огонь убавить и варить 10 мин. Лук-порей нарезать колечками.

Морковь вымыть, очистить, еще раз промыть, измельчить кубиками.

Сладкий перец вымыть, вырезать семена и порубить кубиками.

Баклажан вымыть, нарезать кружками, посолить и оставить на 20 мин. После этого ломтики баклажана промыть, обсушить и нарезать кубиками.

Шампиньоны вымыть, обсушить и нашинковать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть, обсушить, порубить или разобрать на листики.

В сковороде разогреть растительное масло, обжарить морковь и лук-порей 5–7 мин, добавить кубики баклажана, жарить еще 7 мин, положить сладкий перец, посолить, перемешать, жарить еще 3 мин.

Обжаренные овощи выложить в кастрюлю к картофелю, добавить лавровый лист, черный перец горошком, посолить, перемешать и довести суп до кипения. Всыпать нарезанные шампиньоны, снова довести до кипения, огонь убавить и варить 10 мин.

Положить в суп вермишель, перец чили, майоран, посолить, если нужно, перемешать и варить еще 5 мин.

При подаче посыпать суп зеленью петрушки.

Суп из баклажанов и чечевицы

- *80 г чечевицы*
- *200 г баклажанов*
- *60 г лука-севка*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 помидора*
- *свежая мята*
- *40 мл растительного масла*
- *соль*

Чечевицу перебрать, залить 2 л холодной воды и поставить на умеренный огонь. Через 1 ч положить очищенный лук. Баклажаны очистить, нарезать вдоль тонкими ломтиками и также опустить в суп. Спассеровать в подогретом масле очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, переложить их в суп и варить еще 15 мин на медленном огне.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной мятой и заправить тертым чесноком.

Буглама с баклажанами

- *1 кг баранины*

2,5 кг помидоров

8-10 луковиц

8-10 картофелин

- *4–6 баклажанов*
- *200 мл воды*
- *кинза*

стручковый перец

соль

Мясо нарезать небольшими кусочками и промыть. Помидоры очистить от кожуры и нарезать. Репчатый лук нашинковать. Картофель почистить и крупно нарезать. Баклажаны нарезать кружочками.

В кастрюлю положить слоями: нарезанный репчатый лук, мясо, картофель, помидоры и баклажаны. Добавить стручковый перец, мелко нарезанную кинзу, соль и залить водой. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить на огонь. Варить приблизительно 2 ч (до готовности).

В продолжение всей варки продукты не перемешивать, крышку с кастрюли не снимать.

Вторые блюда

Мусака с овощами

- *650 г говядины*
- *120 г топленого масла*
- *120 г риса*
- *1 крупная луковица*
- *2–3 помидора*
- *1 крупный баклажан*
- *специи*
- *соль по вкусу*

Говядину нарезать мелкими кубиками и обжарить. Рис промыть и отварить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в масле.

Подготовленное мясо смешать с рисом и луком, посыпать солью и перцем.

В кастрюлю положить слой овощей, на них – слой мяса, смешанного с луком и рисом. Покрыть его половинками помидоров, залить бульоном так, чтобы продукты были покрыты им, и тушить до готовности.

Мусака с грецкими орехами

- *1 кг баклажанов*
- *1 кг телятины (или говядины, пропущенной дважды через мясорубку)*
- *растительное масло*

сливочное масло

- *лук*
- *чеснок*
- *петрушка*

мята

- *100 г грецких орехов*

100 г сыра

Для соуса:

3 ст. ложки муки

1 стакан молока

- *3 яйца*
- *100 г творога*

соль

- *сахар*

Баклажаны нарезать пластинами толщиной в 1 см и обжарить.

Сделать фарш из телятины и потушить его на смеси растительного и сливочного масел с луком, чесноком, петрушкой,

орехами и мятой.

На противень уложить сначала баклажаны, затем фарш, посыпать тертым сыром. Так чередовать слои, пока баклажаны и мясо не кончатся. Сверху залить соусом.

Для приготовления соуса муку обжарить до золотистого цвета и залить стаканом молока. Поставить на слабый огонь и все время помешивать. Влить в смесь яйца, добавить творог. И, помешивая, держать на огне до загустения. Соус посолить и посыпать сахаром по вкусу, залить им баклажаны. Мусаку посыпать сыром. Поставить блюдо в разогретую духовку на 15–20 мин.

Вырезка жареная с баклажанами и помидорами

- *1 кг говядины (вырезки)*

6-10 баклажанов

10 помидоров

200–300 г топленого масла

- *6 луковиц*

стручковый перец

зелень

- *соль по вкусу*

Вырезку нарезать на куски, посыпать солью, перцем и поджарить с обеих сторон на топленом масле. Отдельно поджарить на топленом масле репчатый лук, нарезанный кольцами.

Баклажаны нарезать длинными ломтиками, посыпать солью, накрыть крышкой и оставить на 15–40 мин. Затем отжать, уложить на сковороду с разогретым маслом и обжарить со всех сторон. Зрелые крепкие помидоры уложить на сковороду, испечь, а затем снять с них кожицу.

Куски жареной вырезки уложить на блюдо и на каждый положить жареный репчатый лук. С одной стороны жареного мяса выложить жареные баклажаны, а с другой – жареные помидоры и посолить их. Добавить нарезанные кружочками стручковый перец, сырой репчатый лук и мелко нарезанную зелень.

Подавать блюдо, украсив веточками петрушки.

Говяжье филе с баклажанами

- *1 кг говядины (вырезки с жиром)*

10 баклажанов

- *8-10 луковиц*

2 кг помидоров

- *7–8 сладких перцев*
- *5–6 долек чеснока*
- *200 мл воды*
- *зелень (петрушка, кинза, чабер, базилик, укроп)*

- *соль по вкусу*

Вырезку нарезать вместе с жиром небольшими кусками.

Зелень мелко нарезать. Баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, посолить и дать полежать 20 мин, чтобы из них вытек сок, а затем аккуратно отжать каждый кусок.

Сладкий перец крупно нарезать. Свежие помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать на половинки.

В кастрюлю положить слоями: мясо, баклажаны, нарезанные лук и зелень, чеснок, растертый с солью, затем снова – слой мяса и т. д. Поверх всего этого положить стручковый перец и помидоры. Затем все посолить, влить воду, закрыть крышкой и припустить при самом слабом кипении до полной готовности.

Баклажаны с говядиной и грибами

- *1 баклажан*
- *150 г мяса (говядина)*
- *200 г грибов*
- *1/3 сладкого перца*
- *1 луковица*
- *сметана*
- *чеснок*
- *сыр*
- *оливковое масло*
- *соль*

Помыть баклажан, нарезать кружками или вдоль толщиной 1 см. Залить подсоленной водой и оставить, чтобы вышла горечь.

Почистить лук, нарезать тонкими полукольцами, обжарить на сильном огне до золотистой корочки и выложить в миску.

Мясо нарезать тонкими полосками, поджарить на сильном огне, постоянно перемешивая в том же масле, в котором жарился лук.

Отварить грибы в подсоленной воде. Затем слить воду и дать ей стечь. В небольшом количестве оливкового масла обжарить грибы, добавив пропущенный через пресс или мелко нарезанный зубчик чеснока.

Минут через 5 от начала жарки к грибам добавить 1 ст. ложку сметаны и потушить, постоянно перемешивая.

Нарезать тонкими полосками сладкий перец, обжарить на сильном огне, постоянно перемешивая.

Смазать растительным маслом противень, выложить на него баклажаны. Запечь в предварительно разогретой духовке при температуре 200 ˚С минут 15.

На запеченные баклажаны выложить слоями: подготовленные грибы, лук, мясо и сладкий перец.

Посыпать мелко нарезанной зеленью, тертым сыром и запечь

в духовке.

Баклажаны с говядиной и соевым соусом

- *2 баклажана*
- *1 морковь*

300 г говядины

чеснок

- *соевый соус*

красный острый перец

кунжут

семена льна

- *растительное масло (для обжаривания)*

Говядину нарезать тонкими полосками, морковь натереть на терке, баклажаны измельчить тонкими брусочками. Баклажаны посыпать солью и оставить на 10 мин. Затем промыть их в воде, чтобы не горчили.

Смешать соевый соус, красный перец по вкусу, мелкопорубленные зубцы чеснока.

На сковороде в растительном масле обжарить говядину. Добавить морковь. Слегка обжарить, долить немного воды и тушить 10 мин. Затем положить к мясу баклажаны и тушить еще 20 мин. При необходимости подлить воду. Тушить до готовности мяса.

Затем влить соевый соус, перемешать, довести до кипения. Посыпать мясо кунжутом и семенами льна. Подавать с рисом.

Запеченные баклажаны с вареной говядиной и помидорами

- *3 небольших баклажана*
- *500 г спелых помидоров*
- *200 г отварной мякоти говядины*
- *2 яйца*
- 2 *ст. ложки тертого сыра твердых сортов*
- *2–3 ст. ложки сливочного масла*
- *1 ч. ложка растительного масла*
- 2 *ст. ложки пшеничной муки*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *2–3 небольших крепких помидора для украшения блюда*

Мякоть говядины сварить до готовности в подсоленной воде, затем охладить и пропустить через мясорубку. Говяжий фарш смешать с мелкорублеными сваренными вкрутую яйцами, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

Баклажаны обмыть и опустить на несколько секунд в кипящую воду, затем нарезать тонкими кружками (толщиной 5–7 мм), посолить и поперчить по вкусу, обвалять в пшеничной муке и слегка обжарить с обеих сторон на сливочном масле. Помидоры

нарезать тонкими круглыми ломтиками.

Баклажаны уложить на дно глубокой металлической формы или сковороды, смазанной маслом, поверх них разложить ломтики помидоров (половину от общей массы), на помидоры выложить слой мяса, разровнять. На фарш положить ломтики помидоров (оставшуюся часть), посыпать тертым сыром и сбрызнуть растительным маслом. Каждый слой продуктов посолить и поперчить по вкусу. Овощи и мясо запекать в духовом шкафу в течение 20–25 мин при температуре 180–200 °С.

Готовые запеченные баклажаны с говядиной и помидорами, немного остудить, украсить ломтиками помидоров и подавать на стол горячими в форме, в которой они запекались.

Фаршированные баклажаны с говядиной

- *200 г говяжьего фарша*

2 баклажана

- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *3 помидора*
- *петрушка*

соус бешамель

Разрезать баклажаны пополам и вырезать мякоть, оставив корочку в 1,5 см. Пожарить измельченный лук, затем добавить чеснок. Нарезать мякоть баклажанов и слегка обжарить вместе с фаршем. Затем положить 2 нарезанных помидора и петрушку. Посолить и поперчить по вкусу и потушить на медленном огне минут 15. Половинки баклажанов посыпать тертым сыром и выложить в них начинку.

Добавить соус бешамель, выложить на фарш дольки помидоров и посыпать тертым сыром.

Поставить на 1 ч в духовку при температуре 180 °С.

Баклажаны, фаршированные телятиной

- *500 г телятины*
- *1 кг баклажанов*
- *500 г помидоров*

250 г зелени сельдерея

1–2 небольшие луковицы

100 г мелко нарезанной зелени петрушки

соль

черный молотый перец

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на жире до золотистого цвета.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить приготовленный лук, измельченную зелень петрушки, соль, перец и все тщательно перемешать.

Баклажаны разрезать (вдоль) пополам, удалить сердцевину и обжарить ее на растительном масле.

Баклажаны наполнить приготовленной смесью, завернуть в листья сельдерея и положить в кастрюлю, залив небольшим количеством воды (200 мл), добавив измельченные на терке помидоры. Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость.

Готовые баклажаны охладить и украсить зеленью петрушки.

Корзинки из баклажанов с телятиной

• *400 г телятины*

2 баклажана

• *4 крупных помидора*

2 луковицы

100 г базилика

1/2 головки чеснока

1/2 л мясного бульона

• *6 ст. ложек оливкового масла*

• *1 ч. ложка паприки хлопьями*

• *1/2 ч. ложки сладкой молотой паприки*

молотый перец чили

• *морская соль крупного помола*

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

Чеснок почистить и крупно нарезать. Лук тоже почистить и нашинковать полукольцами. Разогреть в кастрюле 4 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.

Мясо нарезать крупными кубиками, выложить в кастрюлю к луку и чесноку, перемешать и обжарить до золотистого цвета.

Помидоры крупно нарезать и выложить в кастрюлю. Потушить все вместе 10–15 мин на небольшом огне. Добавить перец чили, оба вида паприки, щепотку крупной морской соли, влить подогретый бульон, так чтобы мясо было покрыто.

Накрыть крышкой и томить на медленном огне 1 ч.

Баклажаны нарезать длинными пластинками и обжарить в сковороде до полной готовности, на масле. Затем выложить их на бумажное полотенце, чтобы лишнее масло ушло.

Выложить небольшие формочки баклажанами так, чтобы их края свисали наружу, как лепестки.

Наполнить формочки телятиной с небольшим количеством соуса, закрыть сверху лепестками баклажанов и запекать в разогретой духовке 15–20 мин.

Готовое блюдо присыпать базиликом.

Баклажаны с вареной телятиной

• *2–3 баклажана среднего размера*

2–3 зубчика чеснока

• *300* г *отварной телятины*

• *2 помидора среднего размера*

1 луковица

• *100 г сыра*

зелень

• *соль*

специи по вкусу

Баклажаны нарезать кольцами, посолить, залить водой и оставить минут на 10. Воду слить, баклажаны просушить полотенцем и обжарить с обеих сторон.

Отварную телятину нарезать тонкими пластинами.

Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Помидоры измельчить и добавить к луку. Туда же положить чеснок и специи по вкусу.

В форму для запекания выложить слой баклажанов, мяса, снова слой баклажанов. Залить приготовленным соусом. Посыпать тертым сыром с зеленью. Запекать в духовке при температуре 220 ˚С минут 25.

Тушеные баклажаны со свининой

• *400 г баклажанов*

• *300 г свинины*

• *50 мл соевого соуса*

• *80 г аниса*

• *50 г крахмал*

• *50 г репчатого лука*

• *чеснок*

• *сахар*

• *20 мл десертного вина*

• *соль*

• *растительное масло*

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками.

Свинину измельчить соломкой. Баклажаны обжарить до золотистого цвета, выложить в отдельную посуду, дать стечь маслу.

В сковороду влить 20 мл растительного масла, перекалить и обжарить в нем анис, выложить мясо и жарить до готовности. Добавить измельченный лук, чеснок, вино, соевый соус, сахар, соль и 50 мл воды.

Выложить баклажаны к мясу и тушить 15 мин. Затем влить разведенный в холодной воде крахмал, поперчить и перемешать.

Баклажаны со свининой по-китайски

• *1 баклажан*

• *3 сладких перца разных цветов*

• *1 морковь*

1 огурец

- *100 г свинина (мякоть)*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки крахмала*
- *соевый соус*
- *сахар*
- *приправа для мяса*
- *100 мл воды*
- *растительное масло (для жарки)*

петрушка

Свинину нарезать брусочками, посолить, добавить специи. Посыпать крахмалом. Масло раскалить, и на сильном огне пожарить мясо, постоянно помешивая. Мясо переложить на блюдо.

Нарезать перец, морковь, огурчик тонкими полосками. Обжарить овощи на масле, в котором готовилось мясо, постоянно помешивая. Выдавить на овощи чеснок, добавить соль. Готовые овощи уложить сверху мяса.

Баклажан почистить и нарезать брусочками.

Затем обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Крахмал залить водой, добавить соевый соус и сахар. Хорошо перемешать. Полить этим соусом баклажаны.

Добавить мелко нарезанную зелень. Уложить баклажаны на овощи, поливая соусом.

По желанию, можно перемешать.

Баклажаны жареные со свининой и сухим вином

- *3 баклажана*
- *300 г свинины*
- *2 ст. ложки острой соевой пасты*
- *1 ст. ложка сахара*
- *1 ст. ложка рисового уксуса*
- *чеснок*
- *1 ст. ложка белого сухого вина*
- *1/2 луковицы*
- *1 ч. ложка кукурузного крахмала*
- *бульон мясной*

Баклажаны нарезать на узкие брусочки или полоски, положить в емкость, посолить и оставить на 15 мин.

Свинину нарезать тонкими брусками. Чеснок и имбирь мелко порубить. Лук измельчить кольцами.

Смешать соевую пасту, соевый соус, вино, сахар и уксус. Крахмал развести в небольшом количестве воды. Баклажаны обсушить на полотенце.

В вок налить масло и поджарить баклажаны порциями до золотистого цвета. Затем достать баклажаны из вока и выложить

на дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло.

В воке оставить 2 ст. ложки масла и, быстро помешивая, поджарить мясо. Через 2 мин добавить чеснок, имбирь, лук. Жарить 30 с.

Затем добавить смесь соусов и бульон. Перемешать и выложить подготовленные баклажаны. Еще раз перемешать и влить разведенный крахмал.

Тушить еще 1 мин и подать на стол.

Баклажаны со свининой по-молдавски

- *6 баклажанов*
- *600 г свинины (мякоть)*
- *3 среднего размера луковицы*

мука

сливочное масло

- *томатная паста*
- *сметана*
- *чеснок*
- *зелень*
- *соль*
- *перец*

Свинину нарезать тонкими ломтиками и обжарить вместе с нашинкованным полукольцами луком.

Переложить мясо с луком в толстостенную кастрюлю, добавить томатную пасту (можно развести ее бульоном) и тушить все вместе 10–15 мин.

Баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружочками, посолить и через 10–15 мин отжать, чтобы удалить горечь.

Каждый кружочек баклажанов запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в сливочном масле. Переложить подготовленные баклажаны в кастрюлю с мясом, добавить бульон, сметану, соль и специи по вкусу.

Тушить на слабом огне до готовности.

Незадолго до окончания приготовления положить рубленую зелень и мелко нарезанный чеснок.

Баклажаны со свининой и овощами

- *500 г свинины*

1 морковь

2 луковицы

4 баклажана

- *специи*

Обжарить мясо в течение 30 мин до золотистого цвета.

Морковь нарезать соломкой, лук – полукольцами.

Баклажаны нарезать кубиками и замочить в теплой воде на 10 мин.

В готовое мясо добавить морковь и лук, обжарить до золотистого цвета (минут 15–20).

Добавить баклажаны. Готовить, помешивая, в течение 15–20 мин. Посолить, поперчить, добавить специи по вкусу.

Баранина с овощами

- *1 кг жирной баранины (корейки)*

2–3 баклажана

- *8-12 сладких перцев*

10–12 помидоров

10 картофелин

1 кг стручковой фасоли

10 луковиц

зелень (базилик, чабер, петрушка, кинза, укроп)

соль по вкусу

Корейку обмыть и нарезать небольшими кусочками. Очищенный и вымытый репчатый лук нарезать колечками. У баклажанов отрезать плодоножку и разрезать их на 4 части. Очищенный картофель нарезать крупными ломтиками, помидоры – дольками.

Из стручков фасоли удалить жилки, крупно наломать их и промыть. Перец разрезать на 4 части и удалить семена. Зелень измельчить.

В кастрюлю слоями положить мясо, лук, фасоль, баклажаны, перец, картофель и зелень.

Сверху уложить помидоры, посолить и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты.

Кастрюлю поставить на небольшой огонь и тушить до готовности (приблизительно 2–2,5 ч).

Рагу из баранины с овощами

- *1 кг жирной баранины*
- *100 г бараньего сала*

4 баклажана

- *6–8 помидоров*
- *8 луковиц*

600 г стручковой фасоли

6 морковок

петрушка

молотая корица

гвоздика

стручковый перец

чеснок

соль по вкусу

Мясо нарезать на куски и прожарить вместе с нашинкованным репчатым луком.

Отдельно сварить стручковую фасоль. Нарезать морковь, петрушку, баклажаны и потушить с салом.

Добавить помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные на части, и тушить овощи до готовности, а затем соединить с поджаренным мясом и вареной фасолью.

Заправить кушанье молотой корицей, гвоздикой, толченым стручковым перцем, чесноком и посолить.

Тапа «Салхино»

- *1 кг жирной баранины*
- *50 г курдючного сала*
- *6–8 баклажанов*
- *4–6 помидоров*

2–3 луковички

- *черный молотый перец*

соль по вкусу

Цельный кусок баранины или мясо барашка (окорок, лопатку, антрекот, грудинку) обмыть и зачистить от сухожилий.

Баклажаны с кожицей обмыть и на каждом посередине сделать неглубокий продольный (5–6 см) надрез, в который всыпать немного соли.

Затем вложить туда маленький кусочек курдючного сала, посыпанного солью, черным молотым перцем и, по желанию, зеленью.

Обмытое мясо посыпать солью, положить на большую сковороду (с двумя ручками), подлить немного горячей воды и жарить в духовом шкафу. Во время жарки последовательно добавить очищенный, вымытый, крупно нарезанный, посоленный картофель, подготовленные баклажаны, промытые цельные помидоры, цельные маленькие головки репчатого лука.

Во время жаренья мясо нужно время от времени поливать соком, образующимся на сковороде. Если его мало, можно подлить немного горячей воды. Жарить до готовности.

Подавать тапу в той же посуде, в которой она жарилась, украсив зеленью.

Отдельно поставить на стол соус ткемали и разные приправы.

Баранина с баклажанами и помидорами

- *1 кг жирной баранины*
- *6 луковиц*

2–3 баклажана

- *15 помидоров*
- *стручковый перец*

петрушка

- *соль по вкусу*

Мясо нарезать большими кусками, обмыть холодной водой,

сложить в кастрюлю и прожарить. Затем добавить нашинкованный репчатый лук и еще раз прожарить.

Баклажаны обмыть, разрезать вдоль на крупные куски и разложить поверх поджаренного мяса.

Помидоры обмыть, нарезать, пропустить через мясорубку, залить ими содержимое кастрюли и варить 50–60 мин, добавив по вкусу соль и стручковый перец.

Подавать кушанье, всыпав в кастрюлю мелко нарезанную петрушку.

Баранина, поджаренная с овощами

- *1 кг баранины*

100 г бараньего сала

- *4–6 баклажанов*
- *8-10 луковиц*

6 сладких перцев

1,4 кг помидоров

чеснок

- *зелень (петрушка и кинза)*

соль по вкусу

Баранину (грудинку) разрубить на куски, посолить и вместе с нашинкованным репчатым луком обжарить в сале на сковороде до образования хрустящей румяной корочки.

Обжаренное мясо поместить с луком в кастрюлю.

Положить туда же нарезанные помидоры, баклажаны, стручки сладкого перца, посолить и тушить под крышкой до готовности.

В процессе готовки добавить толченый чеснок и измельченную зелень.

Баранина жареная с баклажанами

- *1 кг баранины (мякоти)*
- *200 г курдючного сала*
- *1–2 баклажана*
- *4 луковицы*
- *винный уксус*
- *зеленый лук*
- *петрушка*
- *чеснок*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Нарезать мякоть баранины небольшими кусками.

Слегка отбить их, посыпать солью, перцем и уложить в эмалированную посуду, перекладывая каждый слой мяса нашинкованным луком, мелко нарезанной петрушкой и чесноком.

Сбрызнуть все винным уксусом и оставить на несколько часов для маринования.

Промытые баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружками и посолить.

Через 10–15 мин отжать и поджарить на курдючном сале.

Баранину поджарить до готовности и подать с баклажанами.

Чанахи

- *1 кг жирной баранины*
- *10–12 баклажанов*
- *10 картофелин*

50 г курдючного сала

- *10–12 луковиц*
- *400 мл томатного сока*
- *8 помидоров*
- *черный молотый перец*

стручковый перец

зелень

- *соль по вкусу*

Мясо нарезать на порционные куски и посыпать солью. Крупно нарезать очищенные картофель и кольцами – репчатый лук. Цельные баклажаны надрезать и заложить в них курдючное сало с солью и черным молотым перцем (можно добавить мелко нарезанную зелень).

В глиняную посуду положить подготовленные куски мяса, затем – картофель, сверху уложить баклажаны, а на них – лук и цельные помидоры. Посыпать все мелко нарезанной петрушкой, добавить немного стручкового перца и соли.

Влить в посуду помидорный сок, поставить ее в духовку и тушить кушанье (не перемешивая) до готовности.

Подавать на стол в той же посуде.

Баранина с баклажанами и луком

- *250 г баранины*
- *200 г баклажанов*

100 г репчатого лука

- *25 г топленого масла*
- *бульон*
- *лимонная кислота*
- *петрушка*

корица

настой шафрана

чеснок

- *перец*

соль по вкусу

Мясо нарезать кусочками и обжарить на масле. Добавить пассерованный лук, лимонную кислоту, немного бульона, специи и тушить до готовности.

Баклажаны очистить от кожицы, бланшировать в кипящей воде, нарезать кубиками и обжарить. Затем положить в соус с бараниной, добавить измельченный чеснок и довести кушанье до готовности.

Заправить настоем шафрана.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны, запеченные с курицей в соусе

- *1 баклажан*
- *1 зубчик чеснока*
- *1/2 небольшой луковицы*

150 г протертых помидоров или томатной пасты

- *1 куриное филе*
- *1 пучок петрушки*

4 ст. ложки тертого сыра

Баклажан нарезать кружочками толщиной около 0,5 см, с обеих сторон сбрызнуть оливковым маслом и уложить в форму для запекания.

Поставить форму в духовку, разогретую до 200 °С. Перевернуть через 20 мин, а еще через 20 мин вынуть из духовки.

Измельчить лук и чеснок и обжарить на медленном огне в небольшом количестве масла. Через 2 мин добавить протертые томаты и увеличить огонь. Соус быстро размешать, приправить солью и перцем. Куриное филе разрезать на небольшие кусочки и положить в сковороду с соусом. Убавить огонь до среднего и тушить курицу 7-10 мин, в зависимости от размера кусочков. Снять сковороду с огня и перемешать соус с измельченной зеленью петрушки.

В форму для запекания уложить кружок баклажана, на него аккуратно выложить пару кусочков курицы вместе с соусом. Накрыть следующим ломтиком баклажана и проделать эту операцию еще несколько раз. Посыпать тертым сыром.

Поставить форму в духовку минут на 5, пока сыр не расплавится.

Лодочки из баклажанов с курицей

- *2 баклажана*
- *250 г куриного мяса*

2 сладких перец

1 луковица

1 морковь

сметана

- *растительное масло*
- *соль*

перец

мускатный орех

• *петрушка*

Баклажаны вымыть. Сделать продольный разрез. Вырезать вокруг разреза полоску по всей длине баклажана. Чайной ложкой удалить мякоть так, чтобы получилась лодочка.

Лодочки обтереть изнутри солью. Уложить на плоскую тарелку. Дать постоять так некоторое время, чтобы вытек избыток сока.

Третью часть извлеченной мякоти нарезать мелкими кусочками. Луковицу измельчить брусочками. Морковь нарезать тонкой длинной соломкой.

Смешать лук, морковь и мякоть баклажана. Немного посолить и поперчить. Равномерно полить растительным маслом.

Отправить в духовой шкаф на 5 мин.

Сладкий перец нарезать соломкой, выложить на противень и запекать в духовом шкафу 2 мин при температуре 180 ˚С.

Перец должен остаться слегка хрустящим.

Куриное мясо нарезать тонкими длинными брусочками. Посолить, добавить соль, перец, щепотку муската и перемешать. Влить растительное масло и вновь перемешать.

В подготовленные баклажаны плотно уложить смесь лука, моркови и баклажанной мякоти. Далее выложить слой сладкого перца.

Сверху аккуратно разложить куриное мясо и полить сметаной.

Запекать баклажаны при температуре 180 ˚С 15 мин.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с курицей под сыром

• *700 г баклажанов*

700 г куриного филе

• *2 луковицы*

2 помидора

300 г твердого сыра

соль

черный молотый перец

растительное масло

Баклажаны нарезать кружочками, посолить.

Куриное филе измельчить небольшими кусочками, поперчить. Обжарить на растительном масле (3 ст. ложки) до готовности, на сильном огне, не накрывая крышкой.

Лук нашинковать полукольцами и обжарить на растительном масле.

Баклажаны обжарить на растительном масле до готовности и сложить в глубокий противень.

Помидоры измельчить и положить на баклажаны. Затем

выложить слой обжаренной курицы. Поверх выложить слой лука.

Посыпать натертым на крупной терке твердым сыром. Поставить в предварительно разогретую до 170 °С духовку, запекать 15–20 мин.

Баклажаны с курицей в горшочке

- *1 крупный баклажан*
- *500* г *куриных грудок*

2 ст. ложки оливкового масла

- *1 ст. ложка карри*

соль

1 луковица

3 зубчика чеснока

- *1 морковь*

1 сладкий перец

сливочное масло

- *молотый черный перец*

молотый кориандр

сахар

На одной сковороде в оливковом масле обжарить куриную грудку, нарезанную на кусочки и приправленную карри.

На другой сковороде обжарить овощи.

Для этого баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать крупными кольцами, выложить в блюдо, посолить и оставить на 20 мин.

Затем смыть соль, обсушить салфеткой и обжарить в оливковом масле с двух сторон. Нарезать кубиками. В этом же масле обжарить до мягкости лук, чеснок, морковь и сладкий перец. Посолить, поперчить, приправить кориандром.

С помидоров снять кожицу. На дно горшочка положить сливочное масло, выложить слой баклажанов, затем слой курицы, помидоры, немного сахара, и поверх всего – обжаренные овощи.

Накрыть крышкой и поставить в разогретую до 180–200 °С духовку на 20–30 мин.

Баклажаны с курицей и соевым соусом

- *500 г баклажанов*
- *200 г куриного филе*

2 ст. ложки соевого соуса

- *оливковое масло*

соль

молотый красный чили

Баклажаны вымыть, нарезать толстой соломкой и удалить сердцевину. После этого облить кипятком (баклажаны должны стать упругими). Лишнюю воду отжать. Куриное филе также нарезать соломкой.

Разогреть сковороду с оливковым маслом. Сначала обжарить филе, затем добавить баклажаны.

Все вместе жарить на большом огне, непрерывно помешивая в течение 10 мин. После чего добавить соевый соус и перец.

Баклажаны с курицей и сметаной

- *800* г *баклажанов*
- *400* г *курицы (филе)*
- *300* г *сметаны*
- *сливочное масло*

100 г сыра

3 головки репчатого лука

соль

- *перец*

зелень (эстрагон, укроп, кинза, базилик, петрушка)

Баклажаны нарезать брусочками, посолить, выдержать 20–30 мин, промыть, обсушить.

Баклажаны и рубленый лук обжарить на части масла до готовности. Добавить мелко нарезанную зелень.

Куриное филе нарезать брусочками, посолить, поперчить и обжарить до готовности на сливочном масле.

Баклажаны и курицу уложить слоями в форму для запекания, посыпая каждый слой тертым сыром.

Сверху залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до образования золотистой корочки.

Курица с баклажанами и помидорами

- *1 жирная курица*

5 баклажанов

- *4 луковицы*

7 картофелин средней величины

- *10 помидоров*

зелень (кинза, базилик, укроп, тархун, петрушка)

черный молотый перец

соль по вкусу

Очищенную и промытую жирную куриную тушку нарезать на части.

Репчатый лук почистить и измельчить. Баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружочками.

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать на дольки.

Картофель промыть, почистить и нарезать на куски. Зелень мелко порубить.

В кастрюлю положить слоями нарезанную курицу, баклажаны, картофель, лук, помидоры и зелень. Затем посолить и добавить молотый черный перец.

Кастрюлю накрыть крышкой, поставить на огонь и варить до готовности.

Цыпленок с баклажанами

• *850 г цыпленка*

• *800* г *баклажанов*

– 60 г топленого масла

• *400 мл мацуна*

1–2 зубчика чеснока

• *соль по вкусу*

Подготовленному цыпленку придать плоскую форму, посолить и обжарить на масле с обеих сторон. Затем разрубить его на небольшие куски, переложить в кастрюлю, положить очищенные от кожицы, нарезанные кусками баклажаны и тушить под крышкой до готовности.

Отдельно подать мацун с измельченным чесноком.

Баклажанный пирог

• *2 кг баклажанов*

растительное масло

• *2 яйца*

• *30 г майонеза*

• *400 г куриного фарша*

2 луковицы

• *3 зубчика чеснока*

• *3 сладких перца*

3 помидора

соль

• *перец*

Баклажаны очистить, нарезать вдоль на 2–3 части полосками, посолить и оставить немного постоять.

Каждую полоску обжарить и выложить на дно и бока формы.

В куриный фарш добавить пропущенный через мясорубку лук, чеснок, сладкий перец, помидоры и соль.

На баклажаны выложить фарш, накрыть оставшимися обжаренными баклажанами.

Яйца взбить с майонезом и залить пирог.

Готовить кушанье в духовке при 180–200 °С 40 мин.

Перепела, запеченные в баклажанах

• *4 баклажана*

• *4 тушки перепелов*

2 помидора

2 ложки жира

Баклажаны обмыть, срезать верхушки, вынуть сердцевину. Подготовленные баклажаны посолить, выдержать в течение 30 мин и снова промыть.

Обработанные и промытые тушки перепелов посолить, посыпать перцем и вложить по 1 перепелу в баклажан. Затем поместить баклажаны на противень срезанными верхушками вверх, накрыть каждый половинкой помидора и полить жиром.

Запекать в средне нагретом жарочном шкафу.

Баклажаны, фаршированные анчоусами

- *8 небольших баклажанов длиной около 10 см*

8 зубчиков чеснока

- *1/2 ч. ложки соли*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 головка лука репчатого среднего размера*
- *1 цукини*
- *2 сладких перца красного цвета*

1/4 стакана белого вина

- *8 помидоров*
- *1/2 стакана томатного сока*
- *1/2 стакана белого риса*

1/2 стакана пшеничной мелкой крупы, полуготовой и охлажденной

- *4 филе анчоусов*
- *1/2 стакана зеленых оливок без косточек*
- *1/4 стакана обжаренных кедровых орешков*

укроп

- *нарубленный свежий орегано*
- *тмин*
- *свеженарубленная мята*
- *свежемолотый черный перец*
- *1/2 стакана панировочных сухарей*
- *1/2 стакана тертого сыра*
- *200 мл оливкового масла*

Разрезать баклажаны вдоль на две половинки, вынуть мякоть, мелко нарубить ее и отложить. Измельчить лук, цукини и очень мелко – чеснок. Очистить от семян и мелко нарезать сладкий перец и помидоры.

Филе анчоусов высушить полотенцем и измельчить. Оливки поломать руками.

В большой сковороде разогреть масло и обжарить лук и чеснок до полупрозрачности.

Добавить мякоть баклажана, цуккини, красный сладкий перец и обжарить до мягкости. Положить туда рис, залить белым вином и готовить на медленном огне, пока вино не испарится.

Добавить помидоры, томатный сок и кипятить на медленном огне минут 10. Снять сковороду с огня и положить в массу филе анчоуса, пшеничную крупу, оливки, укроп, орешки, тмин,

орегано, мяту, соль и перец по вкусу, перемешать.

Подготовить духовку, предварительно подогрев ее до 190 °С. Нафаршировать этой массой половинки баклажанов поместить и на слегка смазанный маслом противень. Обильно посыпать сухарями и сыром.

Готовить блюдо в духовке около 1 ч, до золотисто-коричневого цвета. Подавать теплым.

Рыба, запеченная с баклажанами

• *2 крупные тушки рыбы*

2 средних баклажана

• *2 помидора*

1 сладкий перец

100 г сметаны

• *150 г сыра*

• *соль*

молотый черный перец

Рыбу разделать на филе, промыть, обсушить и нарезать на порционные кусочки. Баклажаны нарезать кружочками толщиной в полсантиметра и обжарить с двух сторон. Перец нарезать длинными полосками, помидоры – кружочками.

Филе рыбы посолить, посыпать молотым перцем. Противень смазать растительным маслом и уложить кусочки рыбы.

Каждый кусочек смазать сметаной, положить сладкий перец, кружочек баклажана и помидора, посолить, поперчить, добавить специи. Сыр можно натереть на терке или нарезать тонкими ломтиками и уложить на помидоры. Запекать кушанье на среднем огне 25–30 мин.

Слоеные баклажаны с рыбой

• *1 кг филе рыбы (кефаль или сазан)*

• *3 баклажана*

• *300* г *помидоров (черри)*

250 г грибов (шампиньоны, шитакэ, черные опята)

• *укроп*

кервель (или петрушка)

5 лимонов

масло оливковое

соль

белый перец

Баклажаны вымыть и нарезать вдоль на тонкие ломтики. Из 3 лимонов выжать сок, смешать с оливковым маслом, солью и перцем.

Окунуть в смесь ломтики баклажанов и разложить на решетке. Запекать в гриле по 3 мин с каждой стороны. Бланшировать помидоры, снять кожицу.

Грибы промыть, нарезать половину зелени. Добавить овощи в смесь лимонного сока и оливкового масла.

Положить на разделочную доску ломтик баклажана, сверху – кусочек рыбы того же размера. Посолить, поперчить, положить по веточке зелени и полить соком лимона. Эту операцию повторить 3 раза.

При помощи широкого ножа подложить под пирамиду ломтики баклажана так, чтобы закрыть ими пирамиду с коротких сторон.

Запекать в заранее разогретой духовке при 180 °С в течение 15 мин. Полить приготовленным соусом и украсить овощами.

Рис с баклажанами

- *1 кг баклажанов*
- *по 3 большие луковицы и моркови*
- *2 средних помидора*
- *соль*
- *зелень*
- *перец*

лавровый лист

1 стакан риса

- *3 зубчика чеснока*
- *растительное масло*

Баклажаны нарезать кольцами толщиной 2–2,5 см, немного обжарить на масле, выложить в котелок.

Лук и морковь измельчить, по отдельности немного обжарить и выложить к баклажанам. Помидоры потереть на крупной терке или мелко нарезать и добавить в котелок. Все посолить, поперчить, добавить лавровый лист, рубленую зелень, влить 3 ст. воды и аккуратно перемешать.

Затем всыпать рис, положить неочищенный чеснок, и готовить сначала на сильном огне, затем – на слабом.

Тушеные овощи по-бенгальски

- 5 *картофелин, очищенных и нарезанных кубиками*

1 большой баклажан, нарезанный кубиками

350 г тыквы, нарезанной кубиками

450 г зеленого горошка или стручковой фасоли

3 ст. ложки топленого или растительного масла

- *1 1/2 ч. ложки семян горчицы*

2 стручка сушеного острого перца

3 лавровых листа

1 ч. ложка семян шамбалы

- *1 ч. ложка семян аниса*
- *1 ч. ложка молотого кумина*

600 мл воды

• *2 ч. ложки сахара*

2 ч. ложки соли

2 лимона, нарезанных на четвертинки

6 веточек петрушки

Нагреть топленое или растительное масло в большой кастрюле на среднем огне. Положить семена горчицы, перец, лавровый лист и семена шамбалы. Накрыть крышкой и поджарить. Затем добавить семена аниса, кумин, картофель и, помешивая, жарить 8 мин. Положить тыкву и баклажан. Жарить все вместе еще 5 мин.

После этого всыпать горошек или зеленую фасоль, залить водой и накрыть крышкой. Варить на среднем огне, помешивая каждые 5 мин. Через 15 мин добавить сахар и соль и размешать. Варить на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

Перед подачей на стол украсить каждую порцию ломтиком лимона и веточкой петрушки.

Котлеты из баклажанов

• *3 баклажана*

• *чеснок*

Баклажаны помыть, отрезать верхушки, запечь в духовке в течение 30 мин. Затем очистить их от кожицы, прокрутить через мясорубку, добавить соль, яйцо и муку. Ложкой выложить на сковороду, смазанную подсолнечным маслом.

Для приготовления соуса перец, помидоры, лук мелко нарезать, поджарить, добавить тертый чеснок. Подавать к столу котлеты с готовым соусом.

Баклажаны, жаренные с луком

• *4 баклажана*

• *2 головки репчатого лука*

4 ст. ложки пшеничной муки

1 стакан сметаны

• *2 ст. ложки томата-пюре или 3–4 помидора*

• *4 ст. ложки сливочного или растительного масла*

• *соль по вкусу*

Баклажаны обмыть, ошпарить, нарезать тонкими кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле. Так же обжарить репчатый лук, нарезанный кольцами.

Готовые баклажаны уложить слоями на блюдо, переложив их жареным луком. В сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат-пасту или размельченные помидоры.

Перемешать, прокипятить и залить этим соусом баклажаны.

Баклажаны с острой начинкой

• *1–1,5 кг баклажанов*

• *3–4 острых перца*

5–6 зубчиков крупного чеснока

• *4–5 ст. ложек уксуса*

• *растительное масло*

Баклажаны разрезать вдоль, половинки также разрезать вдоль. Затем нарезать на брусочки шириной около 3 см.

Подготовленные баклажаны высыпать в миску с подсоленной водой. Отмоченные бруски положить в кипящую воду и прокипятить 10–12 мин, перемешивая.

Затем высыпать их в дуршлаг и поставить под небольшой пресс до тех пор, пока вся вода не стечет.

Для приготовления подливки натереть перец и чеснок на мелкой терке, перемешать и посолить по вкусу. Получившуюся массу залить уксусом.

Добавить острую подливу в баклажаны и перемешать. Разогреть масло, залить в баклажаны и перемешать.

Баклажаны с овощами

• *1 кг баклажанов*

• *2 луковицы*

3 морковин

1 корень петрушки

1 сладкий перец

1/2 корня сельдерея

3 зубчика чеснока

• *200 мл растительного масла*

Для соуса:

2 ст. ложки томата-пюре или 5–6 помидоров средней величины

• *1 ч. ложка муки*

1 ст. ложка растительного масла

• *сахарный песок*

• *соль*

• *перец по вкусу*

Баклажаны нарезать кружками толщиной 1 1/2 см, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле на умеренном огне. Нарезать тонкой соломкой морковь, петрушку, перец и обжарить в растительном масле.

Лук измельчить кольцами и вместе с нарезанным чесноком слегка поджарить в растительном масле, затем смешать с овощами. На дно кастрюли уложить слой баклажанов, покрыть овощами, затем опять положить слой баклажанов и слой овощей, так повторять, пока не будут уложены все баклажаны.

Влить соус в кастрюлю, накрыть ее крышкой и тушить на небольшом огне 30 мин.

Для приготовления соуса в томат-пюре или в свежие

помидоры, протертые через сито, добавить растительное масло, молотый перец, соль, сахарный песок и муку, разбавить водой, доведя до густоты жидкой сметаны.

Баклажаны с брынзой

• *5–6 баклажанов*

200 г *брынзы*

• *2 яйца*

2 пучка петрушки

2 ст. ложки муки

1/2 стакана растительного масла

Баклажаны нарезать в длину или поперек ломтиками, но не разрезая до конца, чтобы не выпала начинка.

Брынзу натереть, смешать со взбитыми яйцами и измельченной зеленью петрушки. Нафаршировать баклажаны полученной массой, обвалять в муке и смочить в яйце.

Обжарить в разогретом фритюре.

Баклажаны с луком, тушенные в сметане

• *1 кг баклажанов*

• *3–4 луковицы*

2–3 зубчика чеснока

2 ст. ложки муки

1 стакан сметаны

• *растительное или топленое масло для обжаривания*

• *соль*

молотый перец

зелень

Подобрать баклажаны одинаковой величины, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посолить, поперчить, подержать под грузом и дать стечь соку (можно обсушить на салфетке).

Обвалять баклажаны в муке и обжарить в прокаленном масле с обеих сторон на умеренном огне.

Нарезанный кольцами лук также обжарить на масле до золотистого цвета, добавить в него толченый чеснок.

На дно толстостенной кастрюли положить слой обжаренных баклажанов, на них – слой обжаренного лука, продолжить чередование слоев баклажанов и лука, закончив слоем баклажанов.

Затем 1 ст. ложку муки (без верха) размешать сначала в небольшом количестве сметаны так, чтобы не было комочков.

Потом соединить с остальной сметаной, посолить и этой смесью покрыть баклажаны с луком.

Плотно закрыть кастрюлю крышкой, нагреть смесь до закипания и затем тушить на слабом огне 25–30 мин до готовности.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны жареные пикантные

- *300 г баклажанов*
- *грецкие орехи*

растительное масло

мука

1 яйцо

1 долька лимона

- *зелень*

Подготовленные баклажаны опустить в кипящую воду на 3 мин, снять с них кожицу.

Нарезать очищенные баклажаны под углом овальными кольцами толщиной 1 см, панировать в муке, смочить во взбитом яйце, обвалять в мелко рубленых орехах.

Поджарить с обеих сторон на растительном масле под крышкой.

Подать к столу с долькой лимона и зеленью.

Пельмени из баклажанов

- *4 баклажана*
- *6 помидоров*

5 сладких перцев

1 головка чеснока

150 г майонеза

- *соль*

Баклажаны нарезать вдоль на ломтики, посолить, слить сок. Затем поджарить их на растительном масле до хрустящей корочки.

Помидоры нарезать полукольцами, сладкий перец – кубиками. Мелко порубить чеснок и смешать с майонезом.

Каждый ломтик баклажана намазать с одной стороны чесночно-майонезной массой.

На один край ломтика положить кусочек помидора, сверху – кусочек сладкого перца и свернуть ломтик рулетиком.

Соте из баклажанов

- *1 кг баклажанов*
- *1 кг картофеля*

помидоры

- *сладкий перец*

лук

зелень

Почистить и нарезать все овощи кружочками. Баклажаны поджарить.

В форму уложить слоями: картофель, баклажаны, помидоры. Посыпать перцем, солью, луком, зеленью, потом повторить все

слои.

Поставить форму в духовку на 50–60 мин.

Баклажаны, фаршированные сыром

- *6–7 баклажан*
- *2 яйца*

150 г сыра

2 ст. ложки масла

- *зелень*
- *соль*
- *майонез (сметана)*
- *специи*
- *чеснок*

Баклажаны надрезать посередине и отварить в подсоленной воде. Варить 5 мин.

Для приготовления начинки потереть на терке сыр, порубить вареные яйца, добавить масло, давленый чеснок, мелко нарезанную зелень. Все перемешать.

Баклажаны начинить и сложить в форму для запекания. Затем поставить в разогретую духовку на 10 мин.

Залить баклажаны майонезом или сметаной и еще минуты 3–5 подержать в духовке.

Баклажаны, фаршированные грибами

- *2 баклажана*
- *2 сладких перца*

1 луковица

2 помидора

150 г шампиньона

3 зубчика чеснока

- *зелень петрушки или кинзы*

грецкие орехи

растительное масло

- *соль*

перец

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль на 2 половинки. Из каждой половинки аккуратно вырезать мякоть.

Выложить баклажаны на противень или в форму для запекания, посолить их изнутри и смазать растительным маслом.

Запекать лодочки при температуре 230 °С 10–15 мин.

Лук очистить и мелко нарезать. Перец вымыть, вырезать семенную коробку и нарезать небольшими кубиками.

Мякоть баклажанов измельчить кубиками.

Шампиньоны вымыть, обсушить и нарезать ломтиками или небольшими кубиками.

Зелень вымыть, обсушить и порубить. Чеснок очистить и

измельчить.

На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить лук 2 мин. Добавить перец и жарить еще 4 мин, помешивая.

Добавить баклажаны и жарить, помешивая, 7 мин, до готовности баклажан. Посолить и поперчить.

К готовым баклажанам добавить натертые на терке или нарезанные кубиками помидоры без кожицы, перемешать и тушить еще 4 мин.

Всыпать рубленую зелень, чеснок и перемешать.

В отдельной сковороде обжарить шампиньоны 8-10 мин. Соединить баклажаны с грибами и перемешать начинку.

Лодочки баклажанов достать из духовки и наполнить их начинкой. Сверху посыпать баклажаны толчеными грецкими орехами.

Запекать в нагретой до 200 ˚С духовке 10 мин.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

Баклажаны, фаршированные овощами

- *3 баклажана*

2 луковицы

1 морковь

- *1 сладкий перец*
- *2 помидора*
- *2 зубчика чеснока*

майонез

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки и разрезать вдоль на половинки. Замочить в соленой воде 15 мин. Вынуть мякоть.

Для приготовления начинки на масле спассеровать лук и морковь, добавить мелко нарезанный сладкий перец и измельченную мякоть баклажанов. Все обжарить.

В конце добавить мелко нарезанные помидоры и чеснок, посолить и поперчить овощи.

Каждую половинку баклажана наполнить полученным овощным фаршем и уложить на смазанный маслом противень.

Сверху полить майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить в нагретую духовку и готовить 30 мин.

Баклажаны под сырным соусом

- *1 средний баклажан*
- *1 луковица*

1 сладкий перец

3 помидора

чеснок

- *оливковое или растительное*

сыр

соль

свежемолотый перец

Для томатного соуса:

400 г *помидоров*

в собственном соку

• *1 луковица*

чеснок

• *оливковое или растительное масло для жарки*

соль

сахар

свежемолотый перец

Для сырного соуса:

1 ст. ложка муки

• *400 мл молока*

• *150 г сыра*

• *сливочное масло*

Баклажан вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Сложить в миску, посыпать солью и оставить на 20 мин. Затем промыть и откинуть на дуршлаг.

Лук очистить и мелко нарезать. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить семенную коробку, еще раз промыть и измельчить кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить.

В сковороде разогреть масло, выложить лук, немного посолить и обжарить 5 мин. За 1 мин до готовности добавить чеснок и все вместе обжарить.

Обжаренный лук с чесноком переложить в миску и отставить в сторону.

В сковороду, где жарился лук, положить баклажаны (при необходимости долить немного масла). Обжарить баклажаны 5–7 мин, до мягкости, слегка посолить. Переложить баклажаны в миску с жареным луком.

В той же сковороде обжарить сладкий перец 5 мин. Выложить перец в миску к баклажанам и все перемешать.

Для приготовления томатного соуса лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко порубить. Выложить лук в разогретую с растительным маслом сковороду, немного посолить и обжарить 5 мин. Добавить томаты в собственном соку.

Размять томаты деревянной ложкой и готовить соус 10–15 мин при слабом кипении. За 5 мин до готовности добавить рубленый чеснок и перемешать. Готовый соус, по желанию, можно пюрировать блендером.

Томатный соус приправить по вкусу солью, сахаром и перцем (можно добавить рубленую зелень базилика.).

Для приготовления сырного соуса на дно подготовленной формы выложить нарезанные ломтиками помидоры, слегка

посолить. Сверху выложить овощи. Полить сырным соусом (можно перемешать овощи с соусом и выложить в форму).

Запеканку посыпать тертым сыром и поставить в духовку.

Запекать 30–35 мин при температуре 180 ˚С.

При подаче кушанье выложить на тарелку, полить томатным соусом и украсить базиликом.

Баклажаны тушеные с овощами

- *2 луковицы*

2 моркови

2 баклажана

- *2 сладких перца*

2 помидора

- *зелень*

Вымыть овощи. Луковицу разрезать на 4 части и нарезать соломкой. Обжарить в глубокой сковороде на растительном масле. Добавить нарезанную соломкой морковь.

Когда морковь обжарится, положить нарезанные соломкой, баклажаны. Немного посолить.

Добавить нарезанный соломкой перец.

В последнюю очередь положить измельченные помидоры.

Когда помидоры немного обжарятся с остальными овощами, всыпать рубленую зелень.

Накрыть сковороду крышкой и поставить овощи на 5-10 мин в духовку.

Баклажаны в томатном соусе с чесноком

- *3 баклажана*
- *2 луковицы*
- *3 помидора*

2 сладких перца

3 зубчика чеснока

- *зелень кинзы или петрушки*
- *растительное или оливковое масло для жарки*

соль

свежемолотый черный перец

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать полукольцами, посолить и оставить на 15–20 мин.

Перед жаркой слить образовавшуюся жидкость.

Перец вымыть, удалить семена нарезать полосками. Лук очистить и измельчить колечками.

Чеснок и зелень мелко порубить. Помидоры опустить в кипяток на 1–2 мин, снять кожицу и нарезать кубиками.

Для приготовления томатного соуса сковороду с небольшим количеством масла разогреть, выложить на нее помидоры, посолить, довести до кипения, уменьшить огонь и тушить в

течение 10 мин.

В глубокую сковороду налить масло, разогреть, выложить баклажаны и обжаривать, периодически помешивая, до готовности.

В другой сковороде разогреть немного масла, выложить лук, посолить и обжаривать до мягкости. В самом конце жарки добавить сахар. Лук переложить к баклажанам.

В сковороду, где жарился лук, выложить полоски перца, слегка его обжарить и переложить перец в сотейник к баклажанам.

Овощи залить томатным соусом, добавить рубленый чеснок, зелень, соль (если требуется), перец и аккуратно перемешать.

Накрыть крышкой и дать настояться 5 мин.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Баклажаны в соусе из помидоров и перца

- *500 г баклажанов*
- *3–4 луковицы*

1–2 зубчика чеснока

2 сладких перца

1–2 ст. ложки растительного масла

- *800* г *помидоров*
- *зелень*
- *соль*

Испечь баклажаны в духовке. Очистить их от кожицы и разобрать на длинные волокна. Репчатый лук мелко нашинковать и спассеровать в растительном масле.

Отварить помидоры и протереть сквозь сито. Влить в пассерованный лук, добавить толченый чеснок, сладкий перец, предварительно ошпаренный и мелко нарезанный, и тушить до загустения.

Затем положить подготовленные баклажаны, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, базилика, чабера, укропа, посолить и кипятить 2–3 мин.

Баклажаны по-гречески

- *1 кг баклажан*
- *2 луковицы*

4–5 помидоров

- *растительное масло*
- *соль*

Разрезать баклажаны на 4 части вдоль, залить кипятком на несколько секунд и слить.

Нарезать кольцами луковицы, помидоры и уложить слоями на сковороду с толстыми стенками, чередуя с баклажанами.

Сбрызнуть маслом и запечь.

Баклажаны, тушенные с картофелем

• *5 баклажанов*

• *2–3 картофелины*

• *300 г репчатого лука*

500–700 г помидоров

• *3–4 веточки кинзы, петрушки, базилика, чабера, мяты, укропа*

• *2 ст. ложки растительного масла*

• *стручковый перец*

• *соль*

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см. Картофель нашинковать крупными кусками, помидоры – тоненькими ломтиками. Лук измельчить, нашинковать. Зелень мелко нарезать.

В кастрюлю влить масло, положить нашинкованный лук, подготовленные баклажаны, картофель, зелень, соль, стручковый перец, помидоры.

Накрыть крышкой, поставить на огонь, тушить 1 ч.

Баклажаны, фаршированные рисом

• *2 баклажана*

• *1 луковица*

1 зубчик чеснока

• *100 г отварного риса*

зелень петрушки и укропа

4 помидора (для приготовления томатного соуса)

соль

черный перец

растительное масло

• *лавровый лист*

Неочищенные баклажаны разрезать вдоль на половинки и положить под пресс, чтобы стек сок. Затем вынуть аккуратно сердцевину.

Мелко нарезанный лук обжарить, добавить измельченную мякоть баклажанов, толченый чеснок и обжарить.

Рис отварить, промыть холодной водой, смешать с обжаренной массой и мелко нарезанной зеленью.

Полученным фаршем начинить баклажаны.

Смазать противень маслом, выложить баклажаны и запечь в духовке. Подать с томатным соусом.

Овощи, запеченные в фольге

• *2 фенхеля*

500 г свежего листового шпината

• *1 баклажан*

• *1 пучок разной зелени (кервеля, петрушки, тимьяна, орегано,*

базилика, чабера или зеленого лука)

- *5 долек чеснока*

1/2 стакана оливкового масла

- *сок 1 лимона*
- *50 г тертого сыра пармезан*
- *соль*

черный молотый перец

Фенхель очистить, разделить вдоль на 4 части и удалить кочерыжку.

Перебрать шпинат, вымыть его и дать стечь воде. Баклажан очистить, разрезать пополам и нарезать тонкими ломтиками.

Отделить листочки кервеля от стеблей, вымыть и мелко нарубить. Очистить чеснок и выдавить через чесночницу. Оливковое масло смешать с зеленью, чесноком, лимонным соком, солью и перцем.

По желанию, добавить к шпинату и фенхелю тертый сыр. Овощи каждого вида завернуть в алюминиевую фольгу по отдельности, в каждый из 4 пакетов добавить оливковое масло с зеленью. Запекать около 15 мин.

Баклажаны печеные с орехами и гранатом

- *500 г баклажанов*
- *1 луковица*

1/2 стакана очищенных грецких орехов

1/2 стакана зерен граната

- *черный молотый перец*
- *соль*

Баклажаны запечь без масла на противне в духовке. Снять кожицу, мелко порубить, посолить, посыпать перцем.

Добавить нарезанный лук, толченые грецкие орехи, хорошо перемешать, соединить с зернами граната.

Конвертики из баклажанов с орехами

- *2 больших длинных баклажана*
- *200 г сыра моцарелла*

2 помидора

- *16 крупных листьев базилика*

2 ст. ложки оливкового масла

- *черный молотый перец*

соль

Для подливки:

4 ст. ложки оливкового масла

- *1 ч. ложка ароматизированного уксуса*

1 ст. ложка томатной пасты

1 ст. ложка лимонного сока

С баклажанов срезать плодоножки и нарезать вдоль на 16

тонких полосок толщиной около 5 мм. Первая и последняя полоски не нужны.

В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду и отварить полоски баклажанов в течение 2 мин. Воду слить, баклажаны обсушить бумажным полотенцем.

Сыр и помидоры нарезать на 8 ломтиков. Две полоски баклажана сложить крестом. В центре поместить ломтик помидора, посолить, поперчить, положить листок базилика, затем кусочек сыра, еще один лист базилика, опять ломтик помидора и снова посолить и поперчить.

Завернуть концы полосок баклажанов так, чтобы получился аккуратный конвертик с начинкой. Сложить, как описано выше, остальные ингредиенты, чтобы получилось 8 конвертиков. Поставить конвертики в холодильник на 20 мин.

Для томатной подливки смешать оливковое масло, уксус, томатную пасту и лимонный сок. Посолить и поперчить.

Смазать конвертики оливковым маслом и готовить на сильном жару примерно 10 мин до золотистого цвета. Один раз перевернуть.

Подавать кушанье с подливкой, посыпать кедровыми орехами и листьями базилика.

Рагу овощное с баклажанами

- *2–3 баклажана*
- *2–3 картофелины*
- *1 луковица*

2 моркови

300 г белокочанной капусты

100 г помидоров или

1 ст. ложка томата-пасты

100 мл растительного масла

- *соль*

Все овощи очистить, нарезать крупными кусочками.

Все овощи отдельно обжарить на масле и сложить в жаропрочную посуду слоями: капуста, картофель, баклажаны.

Лук и морковь спассеровать, добавить протертые помидоры или томат-пасту, потушить и этой смесью залить подготовленные овощи.

Довести все до готовности в духовке.

Летние овощи с йогуртом

- *2 баклажана*
- *2 крупных кабачка*
- *по 1 стручку сладкого красного и желтого перца*

1 клубень фенхеля

1 красная луковица

оливковое масло

- *черный молотый перец*

соль по вкусу

Для соуса:

150 мл йогурта

3 ст. ложки холодного соуса с базиликом (песто)

Нарезать баклажаны на кружки толщиной по 1 см. Посолить и оставить примерно на 30 мин. Затем сполоснуть холодной водой и обсушить.

Разрезать кабачки вдоль на половинки. Перцы разрезать пополам, вынуть сердцевину, оставив плодоножку. Острым ножом крупно нарезать клубень фенхеля и красную луковицу.

В миске слегка смешать йогурт и соус с базиликом. Ложкой переложить его на блюдо и отставить. Выложить овощи на горячую решетку, обильно смазать оливковым маслом, посолить и поперчить.

Обжаривать овощи до золотистого цвета и мягкости, периодически переворачивая. Баклажаны будут готовы через 8 мин, кабачки, лук и фенхель – через 5 мин.

Подавать с соусом из йогурта.

Пицца с баклажанами и лососем

- *1 стакан муки*

1 ч. ложка сухих дрожжей

100 мл теплой воды

- *100 мл молока*

1 ст. ложка оливкового масла

- *соль*

Для начинки:

- *1 средний баклажан*
- *250* г *консервированного лосося*
- *40* г *тертого пармезана*

Для соуса:

- *2 ст. ложки томатного соуса*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *120 г сыра моццарелла*
- *сухой орегано*
- *оливковое масло для смазывания*

Для приготовления томатного соуса тщательно перемешать оливковое масло и орегано. Баклажан вымыть, нарезать кружками толщиной 1 см, выложить на смазанный маслом противень. Посыпать солью, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 15 мин.

Лосося разобрать на небольшие кусочки.

Для приготовления теста молоко перелить в большую миску,

добавить теплую воду, соль и сухие дрожжи. Всыпать просеянную муку и замесить тесто. Добавить оливковое масло. Тесто тщательно вымесить, накрыть пленкой и поставить в теплое место на 40 мин. Если тесто получилось недостаточно эластичным, добавить еще немного оливкового масла.

Тесто обмять и переложить на присыпанную мукой рабочую поверхность. Еще раз вымесить и с помощью скалки раскатать в лепешку, диаметр которой должен быть больше диаметра формы для выпечки.

Переложить лепешку в форму для выпечки и оформить бортик.

Сделать на поверхности теста несколько проколов ножом или вилкой. Нанести на лепешку ровным слоем приготовленный соус, отступая от края примерно 1,5–2 см. На соус выложить тертый сыр.

Уложить на лепешку кружки баклажана, кусочки лосося и посыпать тертым пармезаном. Поставить форму в разогретую до 200 °С духовку на 30 мин.

Пицца с баклажанами и грибами

- *300 г дрожжевого теста*

Для начинки:

200 г баклажанов

100 г грибов

100 мл растительного масла

- *соль*

специи

- *10 г сливочного масла*

Нарезать грибы, обвалять их в муке и слегка обжарить на сковороде в растительном масле. Баклажаны очистить от кожицы нарезать тонкими колечками и также обжарить на масле.

Из теста раскатать корж и переложить его на смазанный маслом противень. Выложить на корж обжаренные баклажаны и грибы. Посолить, добавить специи. Поднять края и выпекать до готовности в духовке при средней температуре.

Пицца с баклажанами и перцем

- *3 стакана муки*
- 5 *г сухих дрожжей*

2 ст. ложки оливкового масла

- *соль*

сахар

Для начинки:

1 баклажан

- *2 зубчика чеснока*
- *1 красный сладкий перец*

150 г сыра
1 помидор
- *12 черных оливок*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *петрушка*

базилик (фиолетовый)
оливковое масло
- *соль*

орегано

Баклажан нарезать на кружочки 5 мм, обильно посыпать крупной солью и оставить под гнетом на 30 мин.

Затем баклажан тщательно промыть от соли в холодной воде. Промакнуть бумажной салфеткой насухо и обжарить на растительном масле. Выложить на тарелку и дать остыть.

Красный сладкий перец нарезать на тонкие колечки. Чеснок очистить и измельчить на мелкие кусочки. Помидор ошпарить, очистить от семян и кожицы и мелко нарезать. Обжарить на оливковом масле чеснок, перец и помидор.

Накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 10–12 мин.

Черные маслины без косточек нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика измельчить ножом. Мягкий сыр натереть на мелкой терке.

Подготовить ингредиенты

Для приготовления теста смешать 1 стакан пшеничной муки грубого помола и 2 стакана обычной муки, высшего сорта. Просеять сквозь сито. Добавить сухие дрожжи, соль и сахар, размешать. Влить 200 мл теплой воды, оливковое масло и замесить тесто. Скатать его в шар и оставить в теплом месте на 1 ч. После того как тесто поднимется, подмесить его и раскатать в лепешку толщиной 5–7 мм.

Выложить тесто в форму, предварительно слегка смазав ее оливковым маслом.

Выложить на тесто остывший томатный соус с чесноком и перцем. Аккуратно покрыть соусом всю пиццу.

Разложить нарезанные маслины, посыпать половиной нарезанной зелени петрушки и базилика и сыра.

Сверху выложить кружочки жареных баклажанов, и посыпать оставшейся зеленью и оставшимся сыром.

Сбрызнуть пиццу оливковым маслом и смазать края теста томатной пастой.

Поставить пиццу в разогретую до 200 °С духовку на 20–25 мин.

Маринады

Баклажаны кружочками в растительном масле

- *5 кг баклажанов*
- *200 г репчатого лука*

400 г моркови

200 г кореньев петрушки и сельдерея

750 мл растительного масла

- *черный молотый перец*

Баклажаны опустить на 5 мин в кипящую воду, дать ей стечь и нарезать кружочками в 2 см толщиной. Обжарить их в растительном масле в течение 10 мин. Дать стечь маслу, добавить черный молотый перец, перемешать. Морковь, лук и корень измельчить и слегка припустить на растительном масле.

Баклажаны разложить в банки емкостью 500 мл, добавляя остальные овощи, и залить маслом, на котором все жарилось. Стерилизовать 8 мин и укупорить.

Соус из баклажанов с овощами

- *3 кг баклажанов*
- *450 г сладкого перца*

250 г моркови

250 г лука

25 г *петрушки*

- *2 кг томатов*
- *по 2 зерна черного душистого перца*
- *10 мл растительного масла*
- *100 г муки*

укроп

Зрелые баклажаны средних размеров вымыть, обрезать плодоножки и чашелистики, нарезать толщиной 2–3 см, обвалять в муке и обжарить в масле до полуготовности. Мясистые плоды сладкого перца очистить от семян, промыть и нарезать кусочками. Морковь почистить и нарезать соломкой (толщиной 7 мм и длиной 3–4 см).

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Зрелые томаты нарезать кусочками, разварить под крышкой до размягчения и протереть через сито.

Томатную массу уварить наполовину при помешивании, добавить обжаренные баклажаны и подготовленные овощи, горький и душистый перец.

Варить на слабом огне под крышкой около 60 мин. Фасовать в горячем виде и стерилизовать в кипящей воде.

Баклажаны, маринованные по-польски

- *1 кг баклажанов*
- *1 л воды*

500 мл столового 9 %-ного уксуса

- *250 мл растительного масла*
- *чеснок*
- *корень петрушки*

корень сельдерея

Овощи вымыть, обсушить, нарезать пластинками, уложить в глиняную посуду и отставить. Через 4–5 ч баклажаны вынуть, обсушить. Уксус смешать с водой и довести до кипения.

Баклажаны опустить в кипящий маринад, варить 4 мин; вынуть и обсушить.

Подсохшие пластинки баклажанов плотно уложить в банки, пересыпая измельченным чесноком и корнями петрушки, сельдерея. Залить растительным маслом. Хранить в холодильнике.

Подавать к холодному мясу и мясным закускам.

Баклажанная икра

- *1 кг баклажанов*
- *2 моркови*

2 луковицы

2–3 сладких перца

2 красных спелых помидора

- *растительное масло*
- *соль*

пряности

приправы

Спелые крепкие баклажаны промять, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, положить в эмалированную или чугунную посуду.

Морковь, сладкий перец, репчатый лук и помидоры, очистить, нарезать, морковь натереть на крупной терке, все овощи порознь обжарить в растительном масле, затем присоединить к обжаренным баклажанам, посолить, добавить черный молотый или горошком перец, нарезанный и обжаренный в масле корень сельдерея и другие пряные добавки, закрыть крышкой и поставить в духовку на 15–20 мин.

Горячую баклажанную икру расфасовать в стерильные сухие банки, закатать стерильными крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать 25–30 мин, после чего банки извлечь, остудить. Хранить в холодном сухом помещении.

Баклажанная икра с перцем

- *3 кг баклажанов*
- *400* г *зеленого сладкого перца*

200 г мелко нарубленных красных томатов

- *50 г томата-пюре или сгущенного томатного сока*

25 г измельченной зелени петрушки

1 л растительного масла

- *100 г соли*
- *растительное масло*

Плоды промыть, дать воде стечь и обжечь на плите или листе жести, установленном над сильным пламенем. Обжигание продолжается до полного смягчения мякоти.

Запеченные баклажаны охладить, сок удалить. С готовых баклажанов снять кожуру и пропустить через мясорубку.

Томаты должны быть зрелые, красного цвета, крепкие, с плотной мякотью, без пустот и семян. Отобранные томаты следует мелко порубить.

Зелень петрушки промыть и мелко нарезать, устраняя пожелтевшие и увядшие листики, стебельки и посторонние примеси.

Ингредиенты хорошо смешать и уложить в предварительно подготовленную тару.

Стерилизовать их, емкостью 1 л при температуре 100 °С в течение 2 ч.

Имамбаялды

- *6 кг обжаренных баклажанов*
- *3 кг красных томатов*
- *1,6 кг репчатого лука*
- *180 г чеснока*
- *20 г зелени петрушки*
- *1,5 л растительного масла*
- *150 г соли*
- *растительное масло*

Для начинки:

- *1,4 л растительного масла*
- *3 кг томатов*
- *1,5 кг репчатого лука*
- *25 г зелени петрушки*

Отобранные для консервирования баклажаны промыть чистой проточной водой, затем очистить от плодоножек и зеленых лепестков венчика. Затем разрезать их вдоль на 4–8 ломтиков (в зависимости от размера плода), а затем нарезать поперек.

Для удаления горьковатого привкуса нарезанные ломтики баклажана надо замочить на 30–40 мин в растворе поваренной соли. Раствор приготавливают из расчета: на 1 л воды – 30 г

поваренной соли.

Затем замоченные баклажаны промыть несколько раз проточной водой. Затем ломтики обжарить в рафинированном растительном масле при температуре масла 150 ˚С в течение 10 мин (до золотисто-желтого цвета). Томаты ошпарить горячей водой, затем погрузить в холодную воду, очистить от кожицы, разрезать кусочками и пропустить через мясорубку.

Головки репчатого лука очистить, промыть проточной водой, нарезать кольцами и пассеровать в горячем растительном масле до образования золотистого цвета.

Зелень петрушки перебрать, промыть водой и мелко нарезать.

Чеснок очистить и зубчики нарезать кусочками.

В противень или в глубокую сковороду влить 750 мл растительного масла, оставшегося после обжарки баклажанов, добавить еще 750 г свежего растительного масла и подогреть его до 130–150 ˚С.

В разогретый жир положить свежие, очищенные и нарезанные томаты и обжаривать их до тех пор, пока масса не уменьшится наполовину. Затем прибавить пассерованный лук и мелко нарезанную зелень петрушки. Обжаривать все вместе до тех пор, пока масло не станет совершенно прозрачным и покроет полностью зелень.

На дно банки уложить рядами обжаренные баклажаны – начинку и несколько кусочков нарезанного чеснока – обжаренные баклажаны – начинку и чеснок и т. д. до наполнения банки. Последний ряд – баклажаны. Затем банку дополнить процеженным растительным маслом, в котором обжаривались баклажаны и репчатый лук.

Заполненные банки (емкостью 1 л) укупорить и стерилизовать при температуре 100 ˚С 1 ч 40 мин.

Блюда из помидоров

Мечтал он быть Томатом
Большим аристократом,
Но его-то с давних пор
Дразнят просто (Помидор.)

Загадка

Дикорастущего предка современного помидора индейцы Перу знали за несколько тысячелетий до начала конкисты – завоевания Нового Света испанцами. Ацтеки называли растение «хитоматль», а индейцы Центральной Америки – «томати». Отсюда и произошло современное название культуры.

Европа познакомилась с томатом в XVI веке, когда испанцы и португальцы ввезли его из Мексики. Его выращивали сначала как декоративное растение, в цветочных горшках на подоконниках, высаживали вокруг садовых беседок и в оранжереях среди экзотических цветов. Почти сотню лет в Европе был распространен миф о чрезвычайной ядовитости помидоров. Вот какая оценка дана им в книге «Полное руководство по садоводству», увидевшей свет в 1774 году: «плоды крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает».

Только в начале XIX века помидоры начали употреблять в пищу. Толчком к этому послужило опубликованное в 1811 году сообщение в немецком ботаническом словаре.

Там говорилось о том, что в Италии помидоры едят с перцем, чесноком и маслом, а в Богемии и Португалии из них делают соусы с крайне приятным кисловатым вкусом.

Жители России поначалу отнеслись к помидорам с недоверием. Они попали в нашу страну предположительно во второй половине XVIII столетия. Как только ни называли помидоры в народе: и «псинками», и «бешеными ягодами», и «греховными плодами». И все-таки томаты, хоть и с трудом, нашли дорогу на наш стол. Уже с конца XVIII века их выращивали в Нижнем Поволжье, Грузии и Крыму.

Свежие томаты имеют упругую блестящую кожицу, яркую окраску, содержат большое количество сахаров, витаминов и микроэлементов. Цвет и форма плодов могут быть самыми

разными: желтые, оранжевые, ярко-красные, темно-красные и почти черные; круглые, овальные, вытянутые, похожие на сердце и т. д. Различные сорта помидоров могут иметь и различные размеры: от смородины или вишни до великанов массой в пол килограмма.

О нежном и пикантном вкусе помидоров незачем говорить – он всем известен. Эти овощи едят сырыми, вареными, жареными, маринованными, солеными. Усвояемость свежих помидоров можно увеличить, если добавить в салат оливковое масло.

По количеству витамина С томаты не уступают апельсинам и лимонам. Один помидор среднего размера содержит 40 % от рекомендованной дневной нормы потребления этого витамина. Также томаты содержат витамин Е, бета-каротин, калий, магний, кальций и фосфор.

Недавние исследования указывают на то, что ликопен, пигмент, который придает этим плодам красный цвет, может предотвращать некоторые формы рака, снижая негативное воздействие свободных радикалов. На радость детям и родителям ликопен сохраняется при изготовлении кетчупа и даже в вареных томатах.

Помидоры способствуют снижению вязкости крови. Исследованиями шотландских ученых доказано, что четырех плодов в день достаточно, чтобы на 72 % снизить опасность образования тромбов в кровеносных сосудах.

Эффект разжижения крови вызывает желеобразное вещество, обволакивающее семена томатов. Благодаря тому, что в помидорах много железа, меди и особенно калия, этот овощ помогает сердцу биться ровно и спокойно, а также выводит излишки жидкости из организма, что важно для людей, склонных к отекам, особенно для тех, кто страдает заболеваниями сердца и сосудов.

Бутерброды

Бутерброд с помидорами

- *100 г хлеба*
- *15–20 г сырного или яичного масла*
- *2 помидора*
- *перец*

На намазанный маслом хлеб положить толстые дольки помидора и поперчить.

Бутерброд с огурцами, помидорами и маслинами

- *50 г сливочного масла*
- *150 г огурцов*

150 г помидоров

50 г маслин

- *мелко нарезанный эстрагон или хрен*

• *хлеб*

Масло взбить в пену, заправить эстрагоном и намазать на ломти хлеба. Сверху положить нарезанные тонкими кружками огурцы и помидоры.

Украсить бутерброды маслинами без косточек.

Бутерброд с помидорами и сыром

- *200 г пшеничного хлеба*
- *80 г сливочного масла*
- *2 помидора*

80 г сырного масла

Хлеб нарезать длинными ломтиками, намазать сливочным маслом и покрыть толстым слоем сырного масла, разрезать на маленькие бутербродики и украсить каждый ломтиком свежего помидора.

Бутерброд с помидорами и творогом

100 г черного или белого хлеба

- *2–3 ломтика помидора*
- *40* г *творога*

1 ст. ложка сметаны

• *15* г *сыра*

Творог растереть и размешать со сметаной. В творог можно добавить морковь, зелень или томатное пюре.

Творог положить на хлеб толстым слоем, сверху украсить полоской сыра или ломтиком помидора.

Бутерброд с помидорами и яйцами

- *100 г белого хлеба или хрустящих хлебцев*
- *40–50 г сырного масла*
- *1 яйцо*

- *соль*
- *помидор*
- *сладкий перец*

Белый хлеб или хлебец покрыть толстым слоем сырного масла, сверху положить ломтик яйца.

Украсить небольшим ломтиком помидора, полоской перца, посолить.

Бутерброд с солеными помидорами и яйцами

- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *2 яйца*
- 2 *соленых помидора*
- *хлеб*
- *зелень*

Помидоры нарезать кружочками, крутые яйца – ломтиками.

Хлеб намазать маслом, уложить помидоры и яйца, украсить зеленью.

Бутерброд с помидорами и хреном

- *хлеб*

50 г *сливочного масла*

- *1* ч. *ложка натертого хрена*
- *100 г помидоров*

Взбитое в пену масло смешать с натертым на мелкой терке хреном и снова взбить.

Намазать ломтики хлеба этой смесью и украсить кружками помидоров.

Бутерброд с помидорами и яйцом

- *100 г черного или белого хлеба*
- *30–40 г масла*
- *1 помидор*
- *1 яйцо*
- *укроп или зеленый лук*

Ломтики хлеба намазать маслом, положить сверху кружок помидора и покрыть его кружком яйца.

Украсить укропом или зеленым луком.

Бутерброд с томатной пастой

- *400 г хлеба*
- *100 г сливочного масла*
- *3–4 помидора*
- *1–2 вареных яйца*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *томатная паста*
- *маслины*

Помидоры очистить, измельчить на крупной терке и прокипятить. Затем посолить, добавить тмин и сахар по вкусу.

Продолжать варить до загущения.

Перед тем как снять с огня, прибавить немного сливочного масла, хорошо размешать и охладить.

На ломтики хлеба нанести тонкий слой сливочного масла, а затем – томатной пасты.

Бутерброды украсить мелко рубленным крутым яйцом, смешанным с нарезанной зеленью петрушки, или кружком крутого яйца и маслиной.

Бутерброд с томатным пюре

- *50 белого хлеба*
- *1 ст. ложка сметаны*
- *1 ч. ложка томатного пюре*
- *1 ч. ложка хрена*
- *горчица*

20 г натертого сыра

зелень укропа или петрушки

редис или помидор

Белый хлеб подсушить. Сметану смешать с томатным пюре, хреном, горчицей и натертым сыром.

Смесь уложить на разрезанные пополам ломти хлеба, гарнировать зеленью, редиской и помидором.

Бутерброд с томатной пастой, горчицей, хреном, грибами

- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки томатной пасты (или 2 ст. ложки горчицы, или 1 ст. ложка протертого хрена, или 3 ст. ложки поджаренных измельченных грибов)*

перец

- *соль*

К взбитому маслу добавить томатную пасту (или горчицу, или протертый хрен, или поджаренные измельченные грибы), посолить, поперчить.

По желанию заправить соком, сахаром, красным перцем.

Бутерброд с помидорами, огурцами и маслинами

- *50 г сливочного масла*
- *150 г помидоров*
- *150 г огурцов*

50 г маслин

- *мелко нарезанный эстрагон или хрен*
- *хлеб*

Масло взбить в пену, заправить эстрагоном и намазать на ломти хлеба. Сверху положить нарезанные тонкими кружками огурцы и помидоры.

Украсить бутерброды маслинами без косточек.

Горячие сандвичи с помидорами

- *400 г хлеба*

200 г *колбасы или ветчины*

- *100 г сливочного масла*
- *100 г твердого сыра*
- *2–3 помидора*
- *столовая горчица*
- *соль по вкусу*

Булку нарезать тонкими ломтиками и слегка смазать их сливочным маслом с обеих сторон.

Сложить ломтики попарно, положив между ними кусочки колбасы, смазанный горчицей ломтик сыра, кружочек помидора и обжарить с обеих сторон на сковороде под крышкой, придавив грузом.

Чипсы с помидорами и сыром

- *150 г кукурузных чипсов*

1 стакан тертого сыра чеддер

2 средних мелко нарезанных помидора

- *2 ст. ложки рубленого зеленого лука*

Предварительно нагреть духовку до температуры 180 ˚С. Уложить на дно противня фольгу.

На противне ровным слоем разложить кукурузные чипсы. Сверху посыпать сыром, на него положить помидоры и посыпать зеленым луком.

Запекать 10 мин до расплавления сыра и золотистого цвета. Слегка охладить и подавать к столу.

Салаты и закуски

Салат «Райский»

• *4 свежих крепких помидора*

2 стакана стручковой фасоли

• *желтки 2 вареных яиц*

• *зелень петрушки*

Для заправки:

• *100 г 20 %-ных сливок*

• *2 ст. ложки 3 %-ного винного уксуса*

• 2 *ст. ложки готовой горчицы*

4 ст. ложки оливкового масла

• *3/4 ч. ложки свежемолотого черного перца*

соль по вкусу

Помидоры почистить от кожицы и нарезать на дольки, фасоль нарезать на кусочки длиной 2–3 см, яичные желтки мелко порубить или размять вилкой.

Все это хорошо перемешать, добавить измельченную зелень петрушки, полить заправкой и снова перемешать.

Приготовление заправки: сливки подогреть на водяной бане и смешать с уксусом, горчицей, оливковым маслом, солью и перцем.

Держать смесь на водяной бане, помешивая, пока не загустеет. Снять с огня и поставить в холодильник на 5 мин.

Салат «Ереванский»

• *100 г помидоров*

100 г огурцов

50 г сладкого перца

50 г репчатого лука

базилик

• *петрушка по вкусу*

Помидоры, огурцы и сладкий перец промыть. Огурцы очистить от кожицы, у сладкого перца срезать плодоножку и удалить сердцевину, лук почистить. Нарезать овощи кружочками. Кинзу, базилик, петрушку промыть и мелко нарезать.

В салатник уложить овощи рядами так, чтобы помидоры, огурцы и сладкий перец чередовались. Посыпать овощи солью, молотым перцем, сверху

разложить лук. Полить салат уксусом, а затем посыпать зеленью.

Салат «Арарат»

• *100 г помидоров*

• *150 г огурцов*

соль

перец

петрушка

базилик по вкусу

Промытые свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими кружками и разложить на тарелке чередующимися рядами. 1 целый огурец надрезать на 4 части и поставить в середину салата.

На эти «столбики» надеть «колокольчики», приготовленные из тонко нарезанных ломтиков огурца.

Салат посолить, в «колокольчики» насыпать немного перца. Оформить блюдо петрушкой и базиликом, придав «колокольчикам» вид маленького букета.

Салат «Копенгаген»

- *2 помидора*

250 г рыбы

1 огурец

1 маленькая луковица

- *1–2 яблока*
- *100 г майонеза*
- *горчица*
- *перец*
- *соль по вкусу*

Рыбу отварить в очень небольшом количестве воды, удалить кости и разделать на кусочки. Огурцы, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и соединить с кусочками рыбы.

Заправить салат солью, перцем, горчицей и майонезом.

Салат «Полет»

- *150 г филе цыпленка*
- *100 г свежих помидоров*
- *150 г свежих грибов*
- *150 г сельдерея*
- *1 маринованный огурец*
- *50 г твердого сыра*
- *150 г майонеза*
- *соль*

Филе цыпленка и свежие грибы отварить.

Вместе с сельдереем, свежими помидорами (половина порции) и огурцами нарезать мелкими кусочками. Посыпать все тертым сыром, перемешать, посолить по вкусу.

Салат залить майонезом, украсить тонкими кольцами оставшихся помидоров.

Салат «Петербургский»

- *500 г мяса птицы*

• *3–4 консервированных помидора*
• *3–4 картофелины*
• *3 соленых огурца*
3–4 ст. ложки зеленого горошка
2 яйца
200 г майонеза
• *100 г фруктов*
зелень
• *перец*
соль по вкусу

Сварить картофель. Нарезать соломкой его и соленые огурцы.

Смешать овощи с заправкой (майонез с солью и перцем).

Из этой смеси сделать горку и обложить ее кусками вареного мяса, зеленым горошком, яйцами, консервированными помидорами и фруктами.

Салат «Сезонный»

• *80* г *помидоров*
50 г зеленого салата
• *80* г *огурцов*
1 ст. ложка растительного масла
• *петрушка по вкусу*

Помидоры нарезать дольками, очищенные огурцы – кружочками.

На дно салатника положить нарезанный на 3–4 части салат, а на него, чередуя слои, выложить помидоры и огурцы.

Полить салат подсолнечным маслом, смешанным с уксусом, солью и перцем, и посыпать петрушкой.

Салат из помидоров

• *3–4 спелых помидора*
• *1 ст. ложка мелкого сахара*
• *соль по вкусу или соевый соус*
• *веточки укропа для украшения*

Помидоры вымыть холодной водой, обдать кипятком и очистить от кожицы.

Нарезать тонкими ломтиками или кружочками, выложить в салатницу, сбрызнуть соевым соусом или посолить, пересыпать мелким сахаром, украсить веточками укропа и поставить в холодильник на 1 ч.

Салат из помидоров с фасолью

• *200* г *отварной фасоли*
– *350* г *помидоров*
• *60 мл растительного масла*
• *20 г зелени петрушки*
соль

Фасоль отварить, охладить, соединить с помидорами, нарезанными ломтиками, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Заправить растительным маслом.

Салат из помидоров с чесноком

- *200 г помидоров*
- *2 г чеснока*
- *1,5 ст. ложки уксуса*
- *соль*
- *перец*
- *кинза по вкусу*

Мелко нарезанный чеснок залить уксусом и дать постоять в течение 30 мин.

Помидоры промыть, нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью и черным перцем, полить уксусом, настоянным на чесноке, а затем посыпать кинзой.

Салат из помидоров с маринованными огурцами

- *4 помидора*

1 маринованный огурец

2 яблока

2 ст. ложки майонеза

Огурцы и яблоки очистить и мелко нарезать, перемешать с майонезом.

Срезать верхушки помидоров, вынуть мякоть и нафаршировать салатом.

Дежурный салат из помидоров и огурцов

- *2 помидора*

2 средних огурца

1 луковица

- *100 г сметаны*
- *зеленый лук*

соль по вкусу

Огурцы и помидоры помыть и нарезать кусочками. К сметане добавить измельченный репчатый лук, посолить по вкусу и перемешать.

Приготовленным соусом залить нарезанные овощи и осторожно перемешать.

Салат посыпать зеленым луком.

Салат из помидоров и яиц с ореховым соусом

- *600 г помидоров*

6 яиц

- *1 луковица*
- *200 г грецких орехов*
- 2 *зубчика чеснока*

• 2 *веточки кинзы*
• 5 *веточек петрушки*
5 веточек укропа
200 мл воды
• *уксус*
• *перец стручковый жгучий*
• *соль*

Орехи, кинзу, лук, чеснок и перец пропустить через мясорубку и развести холодной кипяченой водой (добавив немного уксуса).

Слоями уложить в салатницу помидоры, нарезанные тонкими ломтиками, и кружочки крутых яиц.

Залить овощи соусом и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Салат «Золотистый»

• *3–4 помидора*
400 г тыквы
• *2 соленых огурца*
• *2 луковицы*
• *укроп и петрушка*
4 ст. ложки растительного масла
• *уксус*
• *перец*
• *соль по вкусу*

Тыкву нарезать небольшими кубиками и отварить в небольшом количестве воды с солью. Огурцы нарезать тоже кубиками, помидоры – дольками, лук натереть на терке.

Все овощи смешать, полить уксусом и растительным маслом. Посыпать салат перцем и зеленью.

Салат из помидоров с сыром

• *5 помидоров*
• *2 вареных яйца*
• *3 ст. ложки тертого сыра (твердых сортов)*
• *150 г сметаны*
• *1/2 пучка зелени петрушки и укропа*
• *соль по вкусу*

Помидоры нарезать, яйца мелко порубить и перемешать с тертым сыром.

Все ингредиенты соединить, посолить, залить сметаной.

Посыпать сверху мелко рубленным вареным яйцом, измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем

• *5–6 помидоров*
1 сладкий перец

100 г брынзы

зелень по вкусу

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке.

Все смешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Заправлять салат не надо.

Салат из помидоров с брынзой

- *1 сладкий перец*

2 помидора

1 маленькая луковица

- *1/2 ч. ложки раствора соли*
- *1 ч. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка тертой брынзы*

Сладкий перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать на мелкие кусочки. Прибавить к нему нарезанные помидоры и нарезанный очень тонкими кружочками лук, влить раствор соли и растительное масло и очень осторожно перемешать.

Посыпать мелко нарезанной петрушкой и тертой брынзой.

Салат из помидоров и сладкого перца с чесноком

- *5 помидоров*
- *1 головка чеснока*
- *1 луковица*

1–2 стручка перца

2–3 ст. ложки растительного масла

- *соль по вкусу*

Помидоры нарезать ломтиками. Добавить тоненькие пластинки чеснока и нарезанный полукольцами репчатый лук.

Затем все перемешать, добавить тонко нашинкованный сладкий зеленый перец, растительное масло и еще раз перемешать.

Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка

- *3 помидора*
- *1 1/2 стакана консервированного зеленого горошка*
- *100 г майонеза*
- *петрушка*
- *соль по вкусу*

Помидоры очистить от семян, отцедить сок, нарезать, посолить и смешать с горошком.

Смесь полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Аджапсандали

- *1,5 кг помидоров*
- *1 кг баклажанов*
- *6–8 луковиц*

- *2–4 зубчика чеснока*
- *4 сладких перца*
- *40–60 мл растительного масла*
- *зелень (петрушка, кинза, базилик, чабер и укроп)*
- *соль по вкусу*

Испечь небольшие баклажаны, следя за тем, чтобы они не потемнели. Когда овощи будут готовы, их, горячими, осторожно очистить от кожицы и разобрать на длинные волокна.

Репчатый лук очистить, очень мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Помидоры отварить и протереть через сито. Томат-пюре влить в поджаренный лук.

Добавить толченый чеснок, предварительно ошпаренный и нарезанный сладкий перец и тушить смесь до загустения.

Затем положить в нее подготовленные баклажаны, мелко нарезанную зелень, посолить и, дав покипеть 2–3 мин, снять с огня.

Подавать холодным.

Салат из помидоров и огурцов

- *100 г помидоров*

50 г огурцов

50 г репчатого лука

растительное масло

Овощи помыть. Помидоры нарезать небольшими дольками, огурцы – кружочками, лук – полукольцами.

Перемешать все ингредиенты, полить растительным маслом и переложить в салатник.

Салат из помидоров с перцем и луком

- *100 г помидоров*
- *50 г сладкого перца*

50 г репчатого лука

растительное масло

Овощи нарезать небольшими дольками и полить маслом.

Салат с помидорами и хреном

- *500 г помидоров*
- *4 ст. ложки измельченной зелени*
- *2 ст. ложки тертого хрена*
- *120 мл молока или сметаны*
- *1 ч. ложка сахара*
- *3 ст. ложки майонеза*
- *соль*

Помидоры разрезать на 4 или 8 частей. Все приправы перемешать и полить помидоры.

Салат из помидоров с листьями салата

- *500 г помидоров*

- *несколько листьев салата*
- *2–3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 луковица*
- *лук-резанец*
- *соль*
- *перец*

Помидоры нарезать кружочками, уложить на листья салата, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком и перцем.

Посыпать салат нарезанным луком и украсить кольцами лука-резанца.

Салат из сельди в томатном соусе

- *125 г сельди в томатном соусе*
- *1 небольшая луковица*
- *1 небольшой маринованный огурец*
- *1 вареное яйцо*

Разрезанную на кусочки сельдь положить в миску, добавить нарезанный кубиками лук, огурец, яйцо.

Заправить пряностями. Подать с поджаренным хлебом.

Помидоры, фаршированные яйцами и сыром

- *10 средних помидоров*
- *4 яйца*

150 г сыра

перец

соль по вкусу

У помидоров острым ножом сделать глубокую выемку со стороны плодоножки, вынуть мякоть. Подготовить смесь из рубленых вареных яиц и тертого сыра.

Этим фаршем наполнить помидоры, сверху посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные луком и чесноком, по-китайски

- *600 г помидоров*

200 г *петрушки*

100 г лука-батуна

- *4 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки растительного масла*

2 ст. ложки соевого соуса

- *100 г майонеза*

Мелко нарезанный лук-батун прогреть в смеси растительного масла и соевого соуса, остудить. Петрушку хорошо вымыть, измельчить и растолочь вместе с чесноком. Твердые помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и выбрать сердцевину.

Наполнить фаршем из смеси петрушки с чесноком и лука-

батуна. Дать постоять 1–2 ч, чтобы помидоры пропитались запахом петрушки и чеснока.

Украсить, полить сверху майонезом.

Помидоры, фаршированные овощами

• *10 средних помидоров*

1 небольшой баклажан

• *1 луковица*

100 г сыра

перец

соль по вкусу

У помидоров острым ножом сделать глубокую выемку со стороны плодоножки, аккуратно вынуть семечки и слегка отжать сок. Внутренность помидора посолить и поперчить.

Баклажан запечь в духовке, снять кожицу, мякоть пропустить вместе с луком через мясорубку. Этим фаршем наполнить помидоры, сверху посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные куриным мясом, по-японски

• *500* г *помидоров*

• *100 г зеленого горошка*

100 г лука-порея

75 г отварного мяса курицы

100 г майонеза

– 30 г зеленого салата

• *8 г глютамата натрия*

Одинакового размера твердые помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки и осторожно выбрать сердцевину с семенами.

Курицу нарезать мелкими кубиками, лук-порей – тонкими кольцами.

Смешать с зеленым горошком, заправить смесью майонеза с глютаматом натрия.

Приготовленным фаршем наполнить помидоры и разложить их на стеклянном подносе на листьях салата.

Украсить майонезом, колечками и зеленью лука-порея, горошинами, ленточками из срезанных верхушек помидоров.

Помидоры, фаршированные грибами

Вариант 1

• *10 средних помидоров*

2 стакана соленых грибов

1 луковица

1 ст. ложка сметаны

• *перец*

соль по вкусу

У круглых твердых помидоров фигурным ножом срезать верх, вынуть сердцевину и опрокинуть, чтобы стек сок. Затем внутри

посолить и поперчить. Грибы вынуть из жидкости, слегка обсушить, мелко нарезать, смешать с мелко порубленным луком и сметаной. Этой массой заполнить помидоры.

Вариант 2

- *300–400 г свежих грибов*
- *4–5 крупных или 8-10 мелких помидоров*
- *1 вареное яйцо*
- *50–60* г *репчатого лука*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *3–4 ст. ложки майонеза*
- *редис*
- *укроп*
- *зелень петрушки*
- *соль по вкусу*

Помидоры подготовить, как в первом варианте. Нашинкованные грибы потушить с луком на сливочном масле. Затем охладить их (половину свежих грибов можно заменить маринованными), смешать с нарезанным кубиками яйцом, добавить майонез и часть мякоти помидоров.

Полученной смесью нафаршировать помидоры и украсить их зеленью, ломтиками редиса.

Помидоры, фаршированные творогом

Вариант 1

- *250 г творога*
- *6–8 помидоров*
- *50 мл молока*
- *зелень*
- *соль по вкусу*

Помидоры разрезать пополам и вынуть из них мякоть. Смешать ее в однородную массу с жирным творогом, молоком и солью. Полученной массой нафаршировать помидоры и посыпать их рубленой зеленью петрушки и укропом.

Вариант 2

- 5 *помидоров*

100 г творога

- 2 *ч. ложки молока*
- *1/2 луковицы*
- *1/2 стручка сладкого перца*
- *несколько веточек зелени*

Острым ножом срезать с помидоров «крышечку» и чайной ложкой вынуть мякоть.

Творог протереть через сито, смешать с молоком и мякотью помидоров, добавить мелко нарезанный лук, перец и зелень. Все перемешать.

Этим фаршем наполнить помидоры.

Помидоры, фаршированные пшенной кашей, сыром и луком

- *10 свежих помидоров*
- *3–4 ст. ложки пшена*
- *200 мл воды*
- 2 *ст. ложки сливок*
- *1 луковица*
- 2 *ст. ложки майонеза*
- *50 г сыра*
- 2 *ст. ложки растительного масла*

Репчатый лук мелко порубить и обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. Охлажденную рассыпчатую кашу смешать с обжаренным луком, тертым сыром и перемешать.

Помидоры разрезать пополам, на каждую половинку выложить фарш и полить смесью сливок и майонеза.

Помидоры, фаршированные яблоками

- *4 помидора*

300 г яблок

50 г очищенных орехов

100 г майонеза

хрен

- *лимонная кислота*

сахар

соль по вкусу

Яблоки почистить от кожуры и сердцевины и нарезать мелкими кубиками.

Сбрызнуть их лимонной кислотой, добавить немного готового хрена, измельченные орехи, сахар и соль.

Заправить майонезом и все тщательно перемешать.

Помидоры помыть, срезать верхнюю часть, из середины чайной ложкой аккуратно извлечь мякоть.

Подготовленным яблочным фаршем заполнить помидоры, выложить на блюдо и полить майонезом.

Помидоры, фаршированные яйцами

Вариант 1

- *6 помидоров*
- *3 вареных яйца*

1 ст. ложка рубленого укропа

1–2 ст. ложки сметаны

- *соль по вкусу*

Подготовить помидоры для фарширования.

Для этого аккуратно отрезать часть помидора с плодоножкой и затем чайной ложкой вынуть из томатов мякоть с зернами.

Яйца нарезать мелкими кубиками и замешать в сметану, к которой добавлены соль и укроп.

Полые томаты внутри посыпать солью и начинить яичной массой.

Закрыть «крышечкой» из плодоножки помидора.

Вариант 2

- *6 помидоров*
- *3 вареных яйца*

3 листа салата

- *6 килек*
- *сметана*
- *уксус*
- *готовый хрен*
- *соль по вкусу*

Помидоры и яйца разрезать пополам фигурным ножом.

Из половинок помидора вынуть сердцевину, посолить, поперчить и в каждую вложить половинку яйца.

Густую сметану взбить с солью или хреном в уксусе и выдавить вокруг яйца «горошинки».

На яйца можно положить очищенную от костей скатанную рулетиком кильку.

Измельчить листья салата, слегка сбрызнуть их уксусом, а затем положить на них фаршированные помидоры.

Помидоры, фаршированные салатом из лука, яиц и брынзы

- *6 помидоров*
- *3 вареных яйца*

3–4 ст. ложки зеленого лука

- *150 г брынзы*

100 г майонеза

- *зелень петрушки*

укроп

сахар

соль по вкусу

Подготовить помидоры для фарширования, срезав с них верхушки и вынув сердцевины; перевернуть их, чтобы стек сок. Приготовить салат из зеленого лука, яиц и брынзы: лук мелко нарезать, вареные яйца и брынзу мелко нарубить, все перемешать и добавить майонез, смешанный с сахаром и солью.

Салатом нафаршировать помидоры и выложить их на блюдо, густо посыпанное нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Каждый помидор полить майонезом и украсить веточкой зелени.

Помидоры, фаршированные печенью трески

- *10 средних помидоров*

- *1 банка печени трески*
- *4 вареных яйца*
- *100 г майонеза*
- *листья салата*
- *зелень петрушки*

Зрелые крепкие помидоры промыть, вырезать плодоножку и удалить часть мякоти. Вареные яйца мелко порубить.

Тресковую печень растереть с рублеными яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Все перемешать и нафаршировать этой смесью помидоры. Выложить их на блюдо и украсить листьями салата.

Помидоры, фаршированные баклажанами с чесноком

- *8 помидоров*
- *4 баклажана*
- *2 головки репчатого лука*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *1 ст. ложка молотых сухарей*
- *4 зубчика чеснока*
- *перец*
- *соль*
- *мускатный орех по вкусу*

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать и поджарить на растительном масле, затем мелко изрубить.

Добавить в этот фарш поджаренный рубленый репчатый лук, растертый чеснок, перец, соль и мускатный орех.

Подготовленные для фарширования помидоры наполнить массой из баклажанов, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

Подавать можно теплыми или охлажденными по желанию.

Закуска «Помидоры со снегом»

- *3–4 помидора*
- *100 г сыра*

2–3 зубчика чеснока

100 г майонеза

зелень петрушки

укроп

Свежие помидоры нарезать кружочками, мелко нарубленный чеснок смешать с майонезом и этим составом намазать помидоры.

Выложить в один слой на большое блюдо, посыпать тертым сыром и украсить веточками петрушки и укропа.

Закуска под соусом бальзамико

- *5–6 помидоров*

- *200 г сыра*
- *соус балъзамико*
- *зелень*

Помидоры нарезать кружками и выложить на блюдо, сверху выложить нарезанный ломтиками сыр (тонко нарезанный), посыпать зеленью и полить соусом.

Поставить в холодильник на 8-10 мин для пропитки и подавать к столу.

Зеленые помидоры с морковью и чесноком

- *500 г зеленых помидоров*
- *2 головки репчатого лука*
- *по 2–3 веточки сельдерея и петрушки*
- *3 моркови*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *5 долек чеснока*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Мелко нарезанный репчатый лук положить на дно кастрюли, добавить отобранные, обмытые и нарезанные зеленые помидоры, мелко нарезанную зелень петрушки и сельдерея, очищенную, обмытую и нарезанную кружочками морковь.

Посолить, посыпать перцем, залить растительным маслом и варить на слабом огне 30 мин с начала кипения.

Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок, выложить на тарелку, дать остыть.

Запеченные зеленые помидоры с орехами

- *5 зеленых помидоров*
- *1/2 стакана очищенных грецких орехов*

10–12 веточек зелени (петрушки, сельдерея, укропа)

3 зубчика чеснока

- *стручковый перец*

фруктовый уксус

соль

К мелко нарезанной зелени добавить соль, толченый чеснок, стручковый перец и все хорошо перемешать.

Полученной массой нафаршировать зеленые помидоры, предварительно сделав в них надрез, уложить их в один ряд на сковороду и запечь в духовом шкафу.

Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, стручковый перец хорошо истолочь и развести по вкусу фруктовым уксусом.

Готовые помидоры густо обмазать этой приправой. Подавать горячими.

Жареная телятина с гарниром «ройяль» из помидоров

- *3 кг мякоти телятины*

• *2–3 л молока*

50 г топленого масла

• *панировочные сухари*

Для гарнира «ройяль»:

• *300 г пюре из помидоров*

6 яиц

1/2 стакана сливок

• *соль по вкусу*

Кусок телятины с вечера залить молоком и поставить в холодное место. Перед жареньем вынуть, обтереть полотенцем, натереть солью, обмазать маслом, положить на противень. Поставить в нагретую духовку и зажарить, поливая образующимся соусом через каждые 10 мин.

Через некоторое время проколоть телятину вилкой: если вилка легко входит в мясо и в месте прокола не выступает розовый сок, телятина готова.

Засыпать весь кусок сухарями и, не поливая соком, подержать в духовке, чтобы сухари подрумянились.

Нарезать телятину поперек волокон тонкими ломтиками, уложить «чешуей» на середине блюда, кругом обложить ломтиками яичницы «ройяль», чередуя по цвету розовые и зеленые.

Для приготовления яичницы «ройяль» тщательно разболтать яйца. Добавить пюре из помидоров, разбавленное бульоном, посолить, тщательно размешать и вылить в кастрюлю, хорошо смазанную маслом.

Кастрюлю поставить в толстую глубокую сковороду с холодной водой и варить в духовке на среднем огне, следя за тем, чтобы вода на сковороде не закипела.

Затвердевшую массу проткнуть ножом, если нож останется сухим, значит, яичница готова. Остудить ее в той же воде, затем кастрюлю на минуту окунуть в горячую воду, перевернуть на доску и выложить «ройяль».

Нарезать ее треугольниками и разложить вокруг телятины.

Баранина с помидорами и абрикосами

• *1 кг баранины*

• *4 ст. ложки топленого масла*

• *3 луковицы*

5–6 помидоров

• *150 г абрикосов*

• *1 пучок укропа*

• *1 пучок зелени петрушки*

• *черный молотый перец*

• *соль по вкусу*

Баранину нарезать на кусочки, обжарить в масле и переложить в сотейник.

Добавить нашинкованный лук, очищенные от семян и кожицы поджаренные помидоры, абрикосы без косточек и зелень. Залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности. Охладить.

Мясо можно украсить ломтиками лимона. Отдельно подать свежие огурцы.

Баранина с помидорами и зеленым горошком

- *800 г молодой баранины*
- *6 помидоров*
- *450 г консервированного зеленого горошка*
- *1 морковь*
- *1/2 лимона*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль по вкусу*

Мясо нарезать и обжарить на растительном масле. Зеленый горошек разогреть со сливочным маслом, добавить очищенные от кожицы и семян нарезанные помидоры и все тушить с добавлением небольшого количества бульона.

В конце тушения добавить пассерованные морковь, муку и мясо, перемешать и довести до готовности.

Охладить, выложить на блюдо и украсить кружками лимона.

Копченое утиное филе с помидорами и авокадо

- *1 утиная грудка (300 г)*
- *2 помидора*
- *1 авокадо*
- *1 маленький пучок петрушки*
- *1 ч. ложка рубленого шнитт-лука*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *салатный соус*
- *перец*
- *соль*

Утиную грудку приправить солью и перцем и обжарить на слабом огне в течение 20 мин.

Авокадо почистить от кожуры, разрезать пополам и вынуть

косточки. Нарезать половинки тонкими ломтиками (одну можно отложить).

Помидоры нарезать кружочками и выложить на тарелки, перекладывая ломтиками авокадо; полить овощи салатным соусом.

Утиное филе нарезать ломтиками и выложить на тарелки.

Посыпать все шнитт-луком и украсить петрушкой.

Колбасная закуска с помидорами

- *500 г колбасы*

3 помидора

1 ст. ложка растительного масла

- *1 ст. ложка тертого сыра*
- *зелень петрушки или укропа*

Можно использовать любительскую, молочную, докторскую и другие вареные колбасы.

Отобрать спелые, крепкие, некрупные помидоры, освободить от плодоножек, разрезать каждый пополам и посолить.

Хорошо разогреть с маслом сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.

Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета.

Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, залить маслом, оставшимся от жарения, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Закуска из рыбы с помидорами

- *500 г рыбы*

4 помидора

2 ст. ложки растительного масла

- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ч. ложка тертого сыра*

1/2 лимона

1 ст. ложка мелко нарезанной зелени

- *специи*
- *сахар*

соль по вкусу

Рыбу, разделанную на филе, нарезать кусочками (по 40–50 г), посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на масле до появления золотистой корочки. Помидоры нарезать дольками, слегка обжарить на растительном масле, залить бульоном или водой и тушить до полного размягчения.

Затем протереть их, заправить солью, соком лимона, перцем и чесноком.

На порционную сковороду уложить 2 кусочка жареной рыбы, залить протертой помидорной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до готовности.

При подаче закуску украсить ломтиками лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Супы

Суп с помидорами и орехами

- *1 кг незрелых помидоров*
- *3 луковицы*
- *1/2 стакана толченых грецких орехов*
- *кинза*
- *соль*

Помидоры нарезать маленькими дольками.

Добавить толченые орехи, мелко нарезанный лук, кинзу, посолить и поставить на огонь, время от времени перемешивая.

Незадолго до конца варки суп заправить перцем и солью, а перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Готовый суп охладить и подать на стол.

Гаспаччо

- *1 кг помидоров*

1 небольшой огурец

1 сладкий зеленый перец

- *1 сладкий красный перец*

сок 1 лимона

- *1 головка репчатого лука*

2 зубчика чеснока

- *1 небольшой красный горький перец*

оливковое масло

соль

черный молотый перец

Вымыть все овощи. Почистить репчатый лук, чеснок и мелко нарезать. Положить их в салатник.

В кастрюле вскипятить воду. Положить на 1 мин в кипяток помидоры, а затем снять с них кожицу. Слегка надавив на помидоры, удалить семечки. Четвертую часть помидоров нарезать мелкими кубиками и поставить в холодное место.

Остальные помидоры измельчить и переложить в салатник. Почистить огурец и тоже нарезать его мелкими кубиками. Поставить в холодное место. Перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать узкими полосами и положить в салатник.

Влить туда немного оливкового масла, 2 ст. ложки холодной воды и сок лимона. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать миксером содержимое салатника. Приправить массу по вкусу специями. Закрыть салатник пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 2 ч.

Подавать блюдо на стол охлажденным, с нарезанными

кубиками помидорами и с огурцами.

Можно подавать гаспаччо с крутонами и крутыми яйцами, нарезанными кубиками.

Томатный суп с пряными кальмарами

- *1,2 кг помидоров*
- *4 свежих (или замороженных) кальмара*
- *2 стебля лука-шалот*
- *1 зубчик чеснока*
- *2 горьких красных перца*
- *500 мл овощного бульона*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *оливковое масло*
- *свежий эстрагон*
- *сахар*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Промыть кальмары под струей проточной воды. Если они за мороженные, первоначально разморозить, а затем промыть водой. Нарезать кольцами и просушить, разложив на бумажное полотенце.

Очистить лук-шалот и чеснок. Нарезать лук и раздавить чеснок. Опустить помидоры в кастрюлю с кипятком на 1 мин, затем – в холодную и снять кожицу. Горький перец вымыть, удалить семена и мелко порубить. Измельчить эстрагон.

В кастрюле нагреть оливковое масло. Положить лук-шалот, чеснок и обжаривать 5 мин, не доводя до золотистого цвета. Добавить помидоры и томатную пасту, посолить, поперчить и оставить тушиться несколько минут.

Влить половину бульона, оставить томиться 5 мин, затем процедить содержимое кастрюли через сито. Снова перелить суп в кастрюлю, туда же влить оставшуюся часть бульона. Положить кусочек сахара и разогреть на медленном огне.

В сковороду налить оливковое масло. Обжарить кальмары и перец на сильном огне, помешивая. Снять кастрюлю с огня и положить эстрагон. Приправить специями.

Разлить суп по тарелкам, положив в каждую тарелку обжаренные кальмары. Подавать на стол горячим с чесночными тостами.

Суп-гуляш с помидорами

- *250 г мяса*
- *50 г жира*

100 г помидоров

1 луковица

- *1 красный перец*

• *1 1/2 л воды*

30 г муки

соль

Смесь говяжьего и свиного мяса промыть, дать обсохнуть, отбить его и нарезать кубиками, поджарить в жиру. Посоленные помидоры, лук, очищенный от сердцевины красный перец нарезать кружочками и соломкой, добавить к мясу, залить горячей водой и варить 2 ч.

Слегка поджарить муку, охладить и соединить с супом.

Суп из помидоров с томатной пастой

• *40 г маргарина*

• *40 г муки*

• *11/4л бульона*

• *3 ст. ложки томатной пасты*

• *соль*

• *сахар*

• *красный перец*

В маргарине поджарить до желтого цвета муку, снять с огня, влить немного бульона и перемешать. Понемногу разбавить оставшимся бульоном и варить суп в течение 10–15 мин.

Перемешать суп с томатной пастой, заправить солью, щепоткой сахара и красным перцем.

Можно заправить клецками или рисом.

Суп из свежих помидоров

• *500 г помидоров*

3–4 л воды

1/2 луковицы

40 г маргарина

• *2 ст. ложки муки*

50 г белого хлеба

• *сахар*

красный перец

соль

Вымытые помидоры нарезать, сварить вместе с луком и солью, процедить.

Половину маргарина разогреть, поджарить в нем муку до ярко-желтого цвета, влить бульон из помидоров, вскипятить. Заправить солью, сахаром и красным перцем.

Перед подачей на стол в суп положить белый хлеб, нарезанный кружочками и поджаренный в оставшемся маргарине.

Томатный суп с йогуртом

• *1 кг помидоров*

4 йогурта

1 огурец

1 зеленый сладкий перец
3 головки репчатого лука
1 лимон
• *оливковое масло*
• *лук-резанец*
паприка
молотый кайенский перец
соль
черный молотый перец

Положить помидоры на 1 мин в кипяток. Удалить кожицу и семена, слегка надавив на помидор.

Разрезать огурцы на две половинки, одну половинку отложить. Вымыть и удалить с помощью маленькой ложки семена из второй половинки огурца.

Очистить репчатый лук и нарезать его. Разрезать перец, удалить семена и перегородки и также измельчить. Вымыть и нарезать лук-резанец. Выжать из лимона сок и натереть цедру.

В сковороду налить оливковое масла и накалить его. Положить в масло помидоры и тушить на

среднем огне, не закрывая крышки, 20 мин. Остудить.

Положить в миксер помидоры вместе с йогуртом и измельчить. Вылить получившуюся смесь в салатник. Добавить кубики огурца, репчатого лука, нарезанный перец, сок и цедру лимона, паприку, кайенский перец, посолить и поперчить. Осторожно перемешать содержимое салатника. Добавить специи. Накрыть салатник пищевой пленкой. Поставить на 2 ч в холодильник.

Подавать суп на стол сильно охлажденным, посыпав луком-резанцем.

Томатный суп-пюре с пастой тапенад

• *1 кг помидоров*
• *2 зубчика чеснока*
• *100 мл куриного бульона*
• *100 мл оливкового масла*
• *50 г мякиша черствого хлеба*
3 ст. ложки уксуса из хереса
свежий кервель
соль
молотый перец
багет
Для пасты тапенад:
100 г черных консервированных оливок без косточек
• *20 филе анчоусов*
• *1 зубчик чеснока*

• *оливковое масло*
• *свежий базилик*
• *черный молотый перец*

Очистить чеснок. Промыть листья кервеля. Опустить помидоры на 1 мин в кипяток. Вынуть их с помощью шумовки, снять кожицу, слегка надавив, удалить семена.

Положить помидоры в миксер. Добавить чеснок, хлеб, оливковое масло и уксус, бульон, соль и перец. Смешать в миксере до состояния однородной массы.

Протереть через сито и вылить готовое пюре в супницу. Долить *1/2* л воды и перемешать. Положить по вкусу специи и поставить супницу на 2 ч в холодильник.

Для приготовления пасты тапенад вымыть листья базилика и очистить чеснок. Отложить несколько черных оливок для украшения. В чашку миксера сложить все ингредиенты, смешать до образования пастообразной массы. Приправить по вкусу специями.

Нарезать багет вдоль на длинные полоски и обжарить. Измельчить оливки кружками и положить на хлеб.

Подавать суп на стол сильно охлажденным, в тарелках, с хлебом, смазанным пастой и несколькими листочками кервеля.

Суп из полбы с помидорами

120 г полбы
• *4 помидора*
3 моркови
1 стебель лука-порея
2 веточки сельдерея
120 г зеленой фасоли
2 зубчика чеснока
• *3 головки молодого лука*
1 зеленый лимон с кожурой
500 мл овощного бульона
• *оливковое масло*
3 ст. ложки сметаны
• *соль*
черный молотый перец

В жаропрочную кастрюлю налить *1/2* л воды и довести до кипения. Посолить, поперчить. Положить туда полбу и снова дать воде покипеть 1 мин. Снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой и на 2 ч оставить полбу набухать.

Вымыть и почистить морковь, лук-порей и сельдерей. Удалить у зеленой фасоли грубые части и вымыть ее. Очистить чеснок.

Вымыть зеленый лимон и выдавить из него сок, отставить сок

в сторону. Отложить цедру зеленого лимона в чашку. Сметану поставить в холодильник.

Опустить помидоры в кипяток на 1 мин. Очистить их от кожицы и нарезать.

Почистить репчатый лук и порубить его. В сковороду налить оливковое масло, положить лук и обжарить 3 мин.

Подготовленный лук, чеснок, бульон и все овощи за исключением зеленой фасоли добавить в кастрюлю с полбой. Посолить, поперчить и тушить 15 мин.

Ввести зеленую фасоль и тертую цедру зеленого лимона. Тушить на медленном огне 15 мин, а затем приправить по вкусу специями. Подавать суп с соком лимона и сметаной.

Суп с говядиной и помидорами

- *1 кг говядины*
- *10 помидоров*
- *1 луковица*

по 4 веточки зелени сельдерея, петрушки и укропа

2 лавровых листа

4 горошины душистого перца

4 яйца

кинза

зелень петрушки

соль

Мясо нарезать небольшими кусочками, обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь.

Пену снимать шумовкой. Во время варки добавить 1 луковицу, сельдерей, петрушку и укроп, лавровый лист и душистый перец.

Мясо довести до готовности, вынуть, обмыть теплой водой, положить в чистую кастрюлю и залить процеженным бульоном. Положить протертые помидоры и довести до кипения.

Подавать суп, посыпав измельченной зеленью.

Харчо с помидорами и орехами

- *300–500 г помидоров*
- *200 г репчатого лука*

30–50 г сливочного масла

- *100 г очищенных грецких орехов*

4 веточки кинзы

100 г риса (или 50 г *вермишели)*

- *1,2–1,5 л воды*

острый перец

чеснок

зелень (кинза, петрушка)

соль

Мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, добавить масло, закрыть крышкой и тушить, время от времени помешивая, чтобы он не пригорел. Толченые грецкие орехи и кинзу смешать с чесноком и перцем, развести водой и влить все это в кастрюлю со спассерованным луком. Добавить рис (или вермишель), посолить и варить.

Нарезать помидоры, потушить их, затем протереть через сито, перелить пюре в отдельную кастрюлю и, проварив до загустения, опустить в кипящий суп.

Когда он еще раз закипит, положить мелко нарезанную зелень и тотчас же снять с огня.

Харчо с говядиной и помидорами

- *500* г *говяжьей грудинки*
- *3–4 головки репчатого лука*

100 г риса

500–700 г свежих помидоров (или 100 г томатного пюре)

1–2 шт. лаврового листа

- *4–5 горошин душистого перца*

по 4 веточки кинзы и петрушки

2 веточки укропа

острый перец

сунели

1,6–2 л воды

- *соль*

Жирную говядину нарезать маленькими кусками, обмыть, положить в кастрюлю, залить хлодной водой и поставить варить до полуготовности. До закипания снять пену.

В отдельную кастрюлю положить мелко нарезанный репчатый лук, добавить жир, снятый с мясного бульона, и тушить 10 мин. Затем вынуть мясо из бульона, положить его в кастрюлю с тушеным луком, закрыть крышкой и тушить 15–20 мин. Потом добавить пюре из помидоров и тушить еще 10–15 мин, после чего залить процеженным бульоном. Как только суп закипит, положить рис и продолжать варку.

За 10 мин до готовности добавить толченый чеснок, стручковый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, кинзу, укроп, сунели, перец, лавровый лист и соль. Из готового супа лавровый лист удалить.

Пюре можно заменить помидорами, предварительно сваренными и протертыми через сито или же очищенными от кожицы и нарезанными ломтиками.

Харчо с курицей и помидорами

- *1 курица средней величины*

500 г помидоров

4 луковицы
3 зубчика чеснока
- *1–2 ст. ложки пшеничной (или кукурузной)муки*
- *1,5 стакана очищенных грецких орехов*
- *1 ч. ложка хмели-сунели*
- *1,5 ч. ложки толченого кориандра*
- *4–5 веточек кинзы*
- *острый перец*
- *душистый перец*
- *черный перец*
- *корица*
- *гвоздика*
- *шафран*
- *лавровый лист*
- *2–2,5 л воды*
- *соль*

Жирную куриную тушку (предварительно опалив, выпотрошив и промыв), нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и варить до полуготовности.

В отдельную кастрюлю положить мелко нарезанный репчатый лук, добавить жир, снятый с бульона, и потушить.

В тушеный лук сложить куски курицы, вынутые из бульона, и потушить их 10–15 мин, периодически помешивая.

Потом всыпать туда же пшеничную (или кукурузную) муку и тушить еще 5 мин, после чего влить куриный бульон и дать покипеть 10–15 мин.

Затем добавить предварительно сваренные и протертые помидоры. Через 5 мин – разведенные в слегка остуженном бульоне толченые грецкие орехи, чеснок, стручковый, черный и душистый перец, корицу и гвоздику, шафран, хмели-сунели, кориандр, мелко нарезанную кинзу, лавровый лист и дать кипеть 10 мин.

Бозбаш эчмиадзинский

- *450 г бараньей грудинки*
- *4–5 помидоров*
- *60* г *топленого масла*

1 крупная луковица
1 баклажан

- *120 г стручковой фасоли*

1–2 сладких перца
1 бамия

- *4 картофелины*
- *зелень (петрушка, кинза, базилик)*

специи

• *соль*

Мясо промыть, нарезать на кусочки весом 30–40 г, залить холодной водой и варить до полуготовности. Сваренную баранину вынуть и поджарить на масле, бульон процедить.

Обжаренные куски баранины залить горячим процеженным

бульоном, добавить обжаренный измельченный репчатый лук, нарезанный кубиками картофель, дольками – баклажаны, очищенные стручки фасоли, нарезанную поперек и очищенную от стеблей мелкую бамию, сладкий перец и варить до готовности.

За 15 мин до подачи суп посолить, положить нарезанные дольками помидоры и пряную зелень.

Буглама

• *1 кг баранины*
• *8-10 луковиц*
• *2 кг помидоров (или 400* г *томата-пюре и 200 мл воды)*
• *8-10 картофелин*
• *400 мл воды*
• *кинза*
• *толченый перец*
• *соль*

Репчатый лук очистить, вымыть и измельчить. Мясо нарезать кусками и промыть. Помидоры вымыть, очистить от кожуры и нарезать. Картофель почистить и нарезать большими кусками.

В кастрюлю положить слоями нашинкованный лук, мясо, картофель и влить воду.

Добавить подготовленные помидоры, толченый перец, соль, мелко нарезанную кинзу и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь.

Варить до готовности мяса.

Суп из говядины с помидорами и красным вином

• *500 г говядины*

3 помидора или 2 ложки томатной пасты

1 головка репчатого лука

1 сладкий зеленый перец

• *перец молотый*

укроп

имбирь

• *красное вино (рисовое)*

соевый соус

сахар по вкусу

растительное масло

Нарезанное на куски мясо отварить в воде, удаляя шумовкой пену.

Говядину, помидоры и репчатый лук нарезать на кусочки. Сладкий перец очистить от семян и также измельчить кусочками.

На сковороде обжарить перец, лук, имбирь. Затем добавить помидоры или томатную пасту, соевый соус и вино. В конце положить говядину и все вместе обжарить.

Мясо с овощами разложить по горшочкам (керамическим или стеклянным), залить бульоном, посыпать зеленью, добавить специи и поставить в духовку на 20 мин.

Суп летний с бараниной и помидорами

- *500* г *баранины*
- *3 луковицы*

300 г *помидоров*

- *200 г стручковой фасоли*
- *2 яблока*

1,5 л воды

2 ст. ложки сливочного масла

- *1 стручок острого перца*

петрушка

соль

Нарезанное кусками мясо сварить до готовности, залив холодной водой.

Потушить измельченный лук в масле до мягкости, добавить кусочки вареной баранины и слегка обжарить.

Туда же положить нарезанные помидоры и потушить все 10 мин.

Мясо с овощами залить процеженным бульоном.

Проварив суп 5 мин, положить нарезанные стручки фасоли, перец, соль, яблоки дольками и варить до готовности.

Подавать кушанье, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Куриный суп с помидорами и нутом

- *500 г белого куриного мяса*

400 г нута

- *500 г свежих помидоров*
- *1 головка репчатого лука*
- 2 *зубчика чеснока*
- *3 лимона*
- *1 л куриного бульона*
- *50* г *сливочного масла*
- *10 г муки*
- *1 ст. ложка соуса хариссы*
- *соль*
- *черный молотый перец Для пряного масла:*

50 г *соленого сливочного масла*

- *25 г толченых сухарей*

• 2 *зубчика чеснока*
• *2 лимона*
• *кориандр*
• *кайенский молотый перец*
• *1 ч. ложка тмина*
• *1 ч. ложка шафрана*
• *1 ч. ложка паприки*

Накануне замочить нут. Влить 2 л воды в кастрюлю и положить туда нут.

Закрыть крышкой и варить 2 ч на среднем огне.

Нарезать белое куриное мясо на полоски. Очистить лук и чеснок. Нарезать лук и раздавить чеснок.

В кастрюле растопить сливочное масло. Положить полоски мяса и обжарить их в течение нескольких минут. Вынуть кусочки шумовкой и отложить в сторону. Положить в кастрюлю репчатый лук и чеснок и обжаривать на медленном огне 5 мин. Присыпать лук мукой и обжаривать еще 3 мин, постоянно помешивая. В смесь добавить 1 ст. ложку хариссы. Все смешать, затем влить маленькими порциями бульон.

Дать массе несколько минут потушиться, затем положить помидоры, куриное мясо, нут, посолить, поперчить, закрыть крышкой и оставить вариться на медленном огне 20 мин

Для приготовления пряного масла очистить и раздавить чеснок. Вымыть и измельчить кориандр. Натереть цедру *1/2* лимона. Положить в салатник сливочное масло. Добавить чеснок, по одной разные специи и все это хорошо растереть вилкой.

Добавить цедру лимона, измельченный кориандр и еще раз перемешать. Посыпать толчеными сухарями.

Подавать на стол, положив в центр по шарику пряного масла и четвертинки лимона.

Бульон из утки с помидорами

• *кости от 1 утки*
• *3 помидора*

2 моркови
2 головки лука-шалот
1 палочка гвоздики
1 стакан белого сухого вина
свежий тимьян
1 лавровый лист
листовая петрушка
кориандр
соль
черный молотый перец
6 кусочков хлеба

Опустить помидоры в кастрюлю с кипятком. Очистить помидоры от кожицы и удалить семена.

Почистить морковь и лук-шалот. В головку лука-шалота воткнуть палочки гвоздики. Вымыть и мелко нарезать листовую петрушку и кориандр.

В кастрюлю налить 2 л холодной воды. Положить туда кости утки, морковь, помидоры, тимьян и лавровый лист. Влить белое вино. Посолить и поперчить по вкусу.

Поставить кипеть на слабом огне на 1 ч. Время от времени шумовкой снимать с бульона пену.

Вынуть морковь из бульона и отложить. Процедить бульон через сито.

Перелить бульон в супницу с нарезанной петрушкой и кориандром.

Подавать очень горячим вместе с гренками или поджаренным на гриле хлебом.

Буйабесс

• *2 кг рыбы (морской еж, тригла, морской угорь) и рыбы с нежным мясом (мерлан, сен-пьер и т. д.)*

8 лангустов

500 г мидий

• *500 г моллюсков (бакард или сурдон)*

• *500 г съедобных ракушек*

8 крабов

1 кг помидоров

2 головки репчатого лука

• *5 чубчиков чеснока*

• *оливковое масло*

• *1 ст. ложка анисового ликера*

1 пучок зелени

• *цедра 1 апельсина*

• *1 щепотка шафрана*

багет

• *соль*

черный молотый перец

Для соуса:

1 мякиш хлеба

1 яичный желток

• *1/2 зубчика чеснока*

• *1 стручок сушеного красного перца*

• *100 мл оливкового масла*

• *соль*

• *черный молотый перец*

Промыть и почистить ракушки и положить их в сильно

разогретую кастрюлю с водой. Часто помешивать и вылавливать ракушки, которые раскрылись. Процедить через сито бульон.

Тщательно промыть выпотрошенную рыбу. Промыть и почистить крабов.

Очистить репчатый лук и чеснок и порубить их вместе. Опустить помидоры на 1 мин в кипяток, снять кожицу.

В кастрюлю налить 3 л воды и довести воду до кипения. В другой кастрюле обжарить лук и чеснок. Добавить помидоры, пучок зелени, шафран и цедру апельсина.

Влить в помидоры воду, в которой варились ракушки, 3 л кипятка, посолить и поперчить. Положить сорта рыбы с твердым мясом, крабов и варить 8 мин.

Добавить в кастрюлю сорта рыбы с нежным мясом и лангустины и варить еще 5 мин. Влить 1 ст. ложку анисового ликера и все перемешать.

Приправить по вкусу специям, снять с огня и положить мясо ракушек.

В ступку покрошить хлебный мякиш и залить его 1 половником бульона. Положить раздавленный чеснок, перец.

Заправить суп яичным желтком, не прекращая помешивать, посолить, поперчить, влить оливковое масло тонкой струйкой, при этом непрерывно сбивать.

Нарезать багет на ломтики. Подсушить их на гриле и натереть долькой чеснока.

Подавать буйабесс вместе с соусом и поджаренным хлебом с чесноком.

Суп из налима с помидорами

- *250 г налима*
- *4 помидора*
- *2 головки репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 пучок ароматических трав*

лук-резанец

1 щепотка шафрана

гренки

соль черный молотый перец

Рыбу почистить и нарезать большими кусками. Очистить репчатый лук и чеснок. Лук измельчить полукольцами, чеснок мелко порубить.

Вымыть, нарезать лук-резанец. Петрушку измельчить.

Опустить помидоры на 1 мин в кипяток. Очистить их от кожицы и освободите от семян, осторожно надавив на помидоры.

Влить немного растительного масла в кастрюлю и накалить его. Обжарить в масле кусочки налима, часто помешивая.

Добавить репчатый лук, чеснок и продолжать обжаривать еще 2 мин.

Положить нарезанные помидоры, пучок ароматических трав, соль, перец и шафран. Хорошо перемешать.

Влить 1,5 л воды и довести содержимое до кипения. Продолжать варить суп еще 15 мин на медленном огне.

Удалить из кастрюли пучок ароматических трав. Если это необходимо, приправить по вкусу специями.

Подавать на стол очень горячим с гренками, предварительно обжаренными в растительном масле. Отдельно поставить чашки с нарубленной петрушкой и луком.

Суп из копченой пикши с помидорами и сладким перцем

- *2 филе копченой пикши*

2 помидора

1 сладкий перец

150 г свежего сала

- 2 *головки репчатого лука*
- *3 картофелины*
- *оливковое масло*
- *200 мл белого вина*
- 2 *ст. ложки сметаны*
- *пучок ароматических трав*
- *петрушка листовая*
- соль
- *черный молотый перец*

Снять с пикши кожу и нарезать большими кубиками. Сало тоже нарезать кубиками.

Очистить лук и измельчить его тонкими кольцами.

Опустить помидоры в кипяток на 1 мин. Очистить их от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками. Вымыть, почистить картофель и нарезать его кубиками.

Листья петрушки промыть и крупно порубить. Удалить семена из сладкого перца.

В кастрюле растопить немного оливкового масла. Добавить ломтики сала.

Туда же положить кольца репчатого лука и обжарить его до золотистого цвета. Добавить картофель и тушить, помешивая, несколько минут. Затем положить помидоры.

В смесь всыпать кубики копченой пикши, налить 1,5 л воды, белое вино и положить пучок ароматических трав. Посолить и поперчить по вкусу. Оставить томиться 30 мин.

Вынуть травы и перец. Заправить 2 ст. ложками сметаны и нагревать суп еще несколько минут. Подавать на стол очень горячим.

Холодник из помидоров с рыбой

- *500 г рыбы*

1 кг помидоров

- *1,5–2 л воды*

1/2 стакана мелко нарезанного зеленого лука

2–3 зубчика чеснока

1 пучок зелени

- *1 стакан сметаны*
- *соль*

сахар по вкусу

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, припустить и нарезать кусочками.

Помидоры промыть, обдать кипятком, после чего снять кожицу и протереть через дуршлаг или сито.

Подготовленные помидоры развести охлажденной кипяченой водой, добавить соль, сахар, толченый чеснок, сметану и перемешать.

При подаче на стол в тарелку положить кусочки рыбы, залить супом и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Вторые блюда

Гуляш с помидорами

• *500–600 г говяжьей или телячьей вырезки*

• *1 средняя луковица*

• *2 небольших помидора (2 ст. ложки томатной пасты или кетчупа)*

• 2 *ст. ложки муки*

• *растительное масло для жарки*

• *1 стакан воды или бульона*

• *соль*

• *перец*

Мясо нарезать на небольшие кусочки. Хорошо нагреть сковороду с растительным маслом и обжарить на ней мясо. При этом сок, который даст мясо, нужно выкипятить.

Лук почистить, мелко нарубить и обжарить вместе с мясом около 5 мин.

Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Добавить их к мясу с луком. Вместо помидоров можно добавить томатную пасту или кетчуп. Обжаривать гуляш еще около 5 мин.

Мясо с овощами посыпать мукой. Тщательно перемешать.

Влить горячую воду или бульон. Еще раз все тщательно перемешать и тушить гуляш под крышкой 1 ч, до готовности.

После этого посолить, поперчить, дать настояться около 5 мин и подать к столу.

Говядина тушеная под томатным соусом с грецкими орехами

• *500 г вырезки*

100 г грецких орехов

4 луковицы

3 сладких перца

500 г помидоров

чеснок

• *зелень (кинза, укроп, петрушка)*

соль

Освободить мясо от жира, нарезать небольшими кусочками, а жир пропустить через мясорубку. Все вместе потушить с луком. Образовавшийся сок слить в отдельную посуду.

Для приготовления соуса пропустить помидоры через мясорубку и проварить до загустения.

Орехи истолочь с солью и зеленью.

Развести полученную массу мясным соком и влить в кастрюлю с мясом.

Дать закипеть, добавить помидоры и тушить еще 10 мин.

Полпеты с помидорами и сыром

- *650* г *говяжьего фарша*

1 нарезанный ломтик белого хлеба без корки

4 ст. ложки молока

- *1/2 стакана панировочных сухарей*

1 яйцо

2 ст. ложки оливкового (растительного) масла

- *2 нарезанных крупных помидора*
- *1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*

300 г мягкого сыра, разрезанного на 6 частей

- *6 филе анчоусов, разрезанных вдоль пополам*
- *соль*

черный молотый перец

В небольшой кастрюле на слабом огне нагревать кусочки белого хлеба в молоке, пока все молоко не впитается. Размять хлеб вилкой и дать остыть.

Выложить в миску говяжий фарш, подготовленный хлеб, добавить яйцо, соль и свежемолотый перец. Тщательно перемешать, сформовать 6 котлет. Насыпать в тарелку панировочные сухари и аккуратно запанировать в них котлеты.

Смазать котлеты оливковым (растительным) маслом и обжарить на горячем барбекю по 2–3 мин с каждой стороны.

Не снимая полпеты с решетки, положить на каждую котлету по ломтику помидора, посыпать измельченной зеленью, солью и перцем. Сверху поместить по ломтику сыра, а на сыр – крест-накрест по 2 полоски анчоусов.

Поджаривать еще 4–5 мин до готовности полпет, чтобы сыр расплавился.

Говядина с помидорами

- *500–600 г говядины*
- *1 луковица*
- *2–3 помидора*
- *сметана*
- *столовый уксус*
- *специи*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарезать и перемешать с мясом. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец, вылить в мясо 1 ст. ложку уксуса. Перемешать, поставить в холодное место на 2 ч.

На хорошо разогретую сковородку выложить подготовленное мясо, обжаривать до выпаривания жидкости.

В мясо добавить помидоры, закрыть сковородку крышкой. Тушить 5-10 мин. Добавить 3 ст. ложки сметаны, перемешать и тушить 10 мин.

Чахохбили из говядины с помидорами

- *1 кг жирной говядины*
- *6 луковиц*
- *2 ст. ложки пшеничной муки*

10 помидоров

- *чеснок*
- *сладкий перец*
- *зелень (кинза, петрушка, базилик, чабер)*
- *соль по вкусу*

Мясо нарезать кусками и поджарить, посыпав подсушенной пшеничной мукой.

Затем добавить нашинкованный репчатый лук и жарить еще 10 мин.

После этого варить 10–15 мин со свежими помидорами (очищенными от кожицы и нарезанными), с толченым чесноком и стручковым перцем.

К концу варки положить мелко нарезанную зелень и, дав закипеть, снять с огня.

Подавать кушанье, посыпав петрушкой.

Говядина отбивная в томатном соусе

- *1 кг говядины*

4–5 луковиц
200 г жира
2 кг помидоров
перец
зелень (кинза и петрушка)
чеснок

- *соль по вкусу*

Промытые холодной водой куски говядины с реберной косточкой отбить.

Подготовленное мясо посолить, уложить на раскаленную сковороду с жиром и жарить с двух сторон до появления румяной корочки. Затем сложить его в кастрюлю.

Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на той же сковороде, где жарилось мясо, и положить на него.

Обмытые холодной водой помидоры нарезать, проварить 10 мин, пропустить через сито, перелить в отдельную кастрюлю и варить еще 5 мин. Полученным соусом залить мясо с луком и потушить 10–15 мин. Кинзу, соль, стручковый перец и чеснок истолочь, добавить к мясу, дать 1 мин покипеть и снять с огня.

Подавать, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Помидоры с говядиной и травами

- *8 помидоров*
- *100 г зеленого лука*

400 г *говяжьего фарша*
100 г редиса дайкон
80 г сыра пармезан
• *1 упаковка смеси итальянских трав*
соль
перец

Помидоры вымыть, обсушить. Срезать верхушку и чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть, собрать в миску и отложить в сторону.

Помидоры присыпать изнутри небольшим количеством соли, перевернуть и дать постоять 5 мин, чтобы они дали сок.

Зеленый лук и дайкон вымыть, обсушить. Лук мелко порубить, редис и пармезан натереть на крупной терке. Мякоть помидоров измельчить.

В сковороду налить 3 ст. ложки растительного масла, обжарить фарш, посолить и поперчить. Разогреть духовку до 180*С.

Смешать в миске фарш, мякоть помидоров, дайкон, 2/3 пармезана, зеленый лук и смесь трав. Наполнить смесью помидоры.

Выложить помидоры в форму, смазанную растительным маслом. Накрыть крышкой или фольгой. Готовить 15 мин. Перед подачей посыпать оставшимся сыром.

Помидоры с отварной говядиной

• *500 г говядины*
• *1 кг помидоров*
• *1 ст. ложка муки*
• *100 г сливочного масла*
• 72 *стакана сметаны*
• *1 луковица*
2 яйца
соль

Помидоры помыть и вырезать сердцевину. Мясо нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до готовности. Измельчить.

Яйца сварить, лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Мелко порубить яйца. Смешать эти ингредиенты с мясом, по необходимости посолить. Наполнить томаты приготовленным фаршем.

Сковороду, дно которой залито растительным маслом, нагреть и жарить в ней помидоры, панированные мукой.

Сложить фаршированные томаты в кастрюлю, закрыть водой и тушить до готовности.

Подать к столу со сметаной.

Свинина в майонезе, запеченная с помидорами

• *1 кг постной свинины (шея, карбонат, вырезка)*

500 г *помидоров*

1 ст. ложка острой горчицы (пожеланию)

• *250 г майонеза*

• *большой пучок зелени (укроп, петрушка, зеленый лук)*

• *соль*

• *перец*

Свинину нарезать крупными кубиками, приправить солью и перцем. Добавить нарезанную зелень (по вкусу), приправить горчицей и майонезом.

Хорошо перемешать и оставить мариноваться на 30–40 мин.

Выложить смесь на противень. Чтобы не подгорело, можно подлить немного воды.

С помидоров снять кожицу, мелко нарезать и выложить поверх мяса. Поставить запекать при 180 °С минут на 30–40.

Помидоры с фасолью и свининой

• *10 больших помидоров*

500 г свиного фарша

1 булка

100 мл молока

400 г фасоли

• *оливковое масло*

6 зубчиков чеснока

• *несколько лавровых листьев*

соль

перец по вкусу

С помидоров снять верхушку, вынуть мякоть и семена. Булку замочить в теплом молоке, отжать и смешать с фаршем. Посолить, поперчить и наполнить им помидоры.

Тушить на очень медленном огне при плотно закрытой крышке, залив их водой с оливковым маслом до половины.

Отварить заранее замоченную фасоль с лавровым листом, в конце посолить и поперчить. Откинуть на дуршлаг.

Фаршированные помидоры за

3 мин до готовности хорошо поперчить, добавить лавровый лист и 1 ст. ложку уксуса. Тушить 3 мин на большом огне.

Чеснок растереть с солью и мякотью помидоров.

Выложить помидоры, вокруг них – фасоль и полить все чесночном соусом, разбавленным бульоном от тушившихся помидоров.

Свинина с жареными помидорами

• *300 г свинины*

– 600 г моркови

500 г картофеля
2 головки репчатого лука
1 ст. ложка маргарина
- *350 мл бульона*
- *10 г петрушки*

соль
черный молотый перец
Для жареных помидоров:
1 кг помидоров
1 яйцо
2 ст. ложки муки
3 ст. ложки панировочных сухарей
1 ст. ложка сливочного масла
- *соль*

Мясо промыть и освободить от прожилок, нарезать мелкими кубиками. Жарить на горячем жиру, добавить соль и перец. Залить 500 мл горячей воды и варить в течение 15–20 мин на слабом огне. Очистить картофель, промыть нарезать пополам (кубиками) добавить к мясу.

Туда же положить морковь и горячий бульон. Продолжать варить на протяжении 20 мин на слабом огне. Подавать к столу с мелко нарубленной петрушкой.

Крупные не перезрелые помидоры нарезать кружками и посолить. Дать стечь соку, панировать помидоры в муке, окунуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и жарить на сковороде до появления золотистой румяной корочки. Подавать к столу горячими к мясу.

Свинина в горшочке с помидорами и баклажанами
- *500 г свинины*
- *3 помидора*
- *5 картофелин*
- *1 баклажан*
- *2 луковицы*
- *6 долек чеснока*
- *соль*
- *черный перец*
- *различные приправы по вкусу*
- *растительное масло*

Все овощи очистить, помыть и нарезать: баклажан, картофель и помидоры – небольшими кубиками, репчатый лук – полукольцами, а свинину – средними произвольными кусками.

Нарезанный баклажан присыпать солью и отставить минут на 15–20. После этого промыть в холодной воде и отжать.

На хорошо разогретой с маслом сковороде обжарить на

большом огне свинину со всех сторон до золотистой корочки, минут 5–8.

Приправить ее солью, черным перцем и приправой к мясу.

Выложить мясо равномерно в горшочки вместе с соком, который выделился в процессе жарки.

Затем, на той же сковороде обжарить картофель в течение 5 мин, приправив его специями.

Выложить картофель в горшочки поверх мяса и добавить *1/2* стакана горячей воды. Баклажан и репчатый лук так же обжарить, но лук 2 мин, а баклажан – до небольшого смягчения. Во время жарки баклажан можно чуть посолить.

Выложить очередной слой – лук и баклажан. Добавить в каждый горшочек немного сухой овощной смеси или соль.

Последним слоем положить свежие помидоры. Накрыть горшочки крышкой и поставить в разогретую духовку при 200 °С на 40 мин. После чего в каждый горшочек добавить порубленный чеснок. Все перемешать.

Горшочки поставить обратно в духовку, и даем блюду чуть потомиться, но уже при выключенной духовке.

Помидоры со свининой, жаренные с яйцом

- *1 кг помидоров*
- *300 г свинины*
- 3 *яйца*
- *1 луковица среднего размера*
- *1 головка чеснока*
- *1 ч. ложка сахара*
- *200 мл растительного масла*
- *соль по вкусу*

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, снять кожицу. Разрезать на кусочки и удалить семена. Свинину нарезать ломтиками. Взбить в отдельной миске яйца.

Разогреть растительное масло, обжарить в нем измельченный лук, чеснок, затем ломтики свинины. Через 2 мин жаренья на сильном огне положить помидоры, посолить, Добавить сахар и жарить 2–3 мин, помешивая. Затем влить взбитые яйца.

Следить за тем, чтобы не получилась яичница, а образовались яичные комочки.

Поэтому рекомендуется яйца обжарить заранее, а потом смешать с помидорами и свининой.

Помидоры с мясом в томатном соусе

- *500 г крупных помидоров*

200 г свинины

- *1 ч. ложка сахара*

1 ст. ложка крахмала

2 ч. ложки томатного соуса

- *3 ст. ложки растительного масла*
- *соль по вкусу*

Отварить свинину. Затем нарезать ее на мелкие кубики размером 1 см.

Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см и обвалять с двух сторон в крахмале.

В глубокой сковороде перекалить растительное масло, обжарить в нем помидоры до золотисто-желтого цвета.

Сверху положить свинину, добавить сахар, томатный соус, соль и 2 ст. ложки воды. Накрыть крышкой и тушить в течение 30 мин на слабом огне.

При подаче к столу полить образовавшимся соком.

Каурма из свинины

- *1 кг свинины*

8 помидоров

- *5–6 луковиц*

зелень (кинза, петрушка)

черный молотый перец

- *соль по вкусу*

Промытую и нарезанную кусками свинину положить в сотейник и тушить 15 мин. Затем добавить репчатый лук, разрезанный кольцами, и тушить еще 5–8 мин. Затем влить предварительно разваренные и протертые через сито помидоры, посолить и тушить мясо до готовности.

В конце тушения добавить черный перец, мелко нарезанные кинзу и петрушку и перемешать.

Баранина с помидорами и гранатом

- *1 кг жирной баранины*
- *8-10 луковиц*
- *6–8 гранатов*

10–12 помидоров

- *зелень (петрушка, базилик, кинза)*
- *200 мл воды*
- *соль по вкусу*

Мясо обмыть и нарезать небольшими кусками, репчатый лук – кольцами. Измельчить зелень. С граната снять кожуру и выбрать зерна.

Обмытые помидоры нарезать, положить в кастрюлю, поставить на огонь, варить 5 мин, потом пропустить их через сито.

Подготовленное мясо положить в кастрюлю, посолить, посыпать луком, нарезанной зеленью, зернами граната, залить пюре из помидоров, водой и варить до готовности мяса.

Баранина с помидорами и картофелем

- *1 кг баранины*

2 кг помидоров

5–6 луковиц

8 картофелин

- *4 зубчика чеснока*
- *2 ч. ложки кориандра*

стручковый перец

кинза

200 мл воды

соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусками. Картофель почистить и нарезать небольшими кусками.

Репчатый лук нарезать колечками.

В кастрюлю сложить слоями мясо, лук и картофель, влить горячую воду и поставить на огонь.

Отварить помидоры и протереть их через дуршлаг.

В процессе варки добавить к мясу пюре из помидоров, толченые стручковый перец, чеснок, кориандр, мелко нарезанную кинзу, соль и довести его до готовности.

Баранина с помидорами и морковью

- *1 кг баранины*
- *100 г курдючного сала*
- *5–6 помидоров*
- *8 луковиц*

6–8 картофелин

6 морковок

зелень (кинза и петрушка)

200 мл воды

соль по вкусу

Мясо нарезать очень мелкими кусочками и жарить 10–15 мин. Затем тушить его, добавив сало, пропущенное через мясорубку, нашинкованный репчатый лук, картофель, нарезанный крупными кубиками, и воду.

Доведя картофель до полуготовности, кушанье посолить, добавить нарезанные морковь и помидоры (очищенные от кожицы и семян), зелень, чеснок и снова тушить под крышкой до готовности всех продуктов.

Вырезка на вертеле

- *2 кг бараньей вырезки*
- *3 помидора*
- *2–3 огурца*
- *2 головки репчатого лука*
- *зелень петрушки*

• *соль*

Баранью вырезку зачистить от пленок, сухожилий и лишнего жира, во всю длину целиком нанизать на вертел, крепко привязать к нему суровой ниткой и посолить.

Жарить мясо до полной готовности над раскаленными углями без пламени, постоянно поворачивая вертел (для равномерного обжаривания).

Готовую вырезку можно подавать, не снимая с вертела (только удалив нитки), или же нарезать плоскими продолговатыми ломтиками, выложить их на блюдо, украсить зеленью петрушки, гарниром из огурцов, помидоров и лука.

Отдельно можно подать соус ткемали, нашараби, а также помидоры, приготовленные следующим образом: обмыть их холодной водой, надеть на вертел и жарить над раскаленными углями без пламени до полной готовности.

Когда помидоры будут готовы, снять с них кожицу, выложить в соответствующую посуду, разрезать каждый на 2 части, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук и разную зелень.

Поджарка с помидорами

• *1,4 кг баранины*
• *340 г бараньих почек*
• *100 г сливочного масла*
• *4 помидора*

4 луковицы

360 г муки

50 г *зелени (кинза и укроп)*

перец

соль по вкусу

Баранину (окорок, лопатку) нарезать на кусочки (по 3–4 шт. на порцию). Почки зачистить от пленок и разрезать пополам. Мясо и почки поперчить, посолить и жарить в масле до готовности. Отдельно спассеровать репчатый лук и смешать с мясом.

Из муки и воды, с добавлением соли, замесить крутое пресное тесто, раскатать его на лепешки толщиной 0,5 и диаметром до 25 см. Лаваш выпечь на сковородке без масла.

При подаче на тарелку положить лаваш, свернув его в виде кулька, а в него поместить готовую поджарку.

В качестве гарнира подать помидоры, поджаренные на вертеле, и посыпать их рубленой зеленью.

Чобалтолма

• *1 кг баранины и говядины (мякоть)*
• *1,5 кг сальника*

- *1,5 кг помидоров*
- *3 луковицы*
- *3 яйца*
- *200–300 г риса*

10 веточек кинзы

черный молотый и стручковый перец

чеснок

- *соль по вкусу*

Тщательно очищенный и промытый сальник обсушить.

Мякоть говядины и баранины обмыть и вместе с репчатым луком и кинзой пропустить через мясорубку.

Добавить перебранный и промытый рис, молотый черный перец, растертый с солью чеснок,

толченый стручковый перец, сырое яйцо и все тщательно перемешать.

Сальник нарезать квадратами, на середину каждого из них положить приготовленный фарш и завернуть в виде конвертов. Уложить в один ряд в сотейник швом вниз, накрыть крышкой и обжарить без жира с обеих сторон.

Тем временем отварить свежие помидоры и пропустить через дуршлаг (можно также добавить томат-пюре), залить ими содержимое сотейника.

Сверху положить маленький букетик кинзы (после готовности удалить его) и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Готовое кушанье выложить на блюдо, залить полученным соусом и посыпать мелко нарезанной кинзой (по вкусу).

Тушеная баранина с помидорами и соевым соусом

- *500 г баранины*
- *2 ст. ложки соевого соуса*

3 помидора

1 луковица

40 мл растительного масла

- *душистый перец*

соль

Баранину вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить целым куском до полуготовности. Потом вынуть его и разрезать на маленькие кубики (бульон, оставшийся от варки, не выливать).

Лук очистить, вымыть и очень мелко нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать кружочками или ломтиками.

Смешать их с луком, соевым соусом, добавить соль, перец и все хорошо перемешать.

Соединить овощи с мясом, переложить в глубокую

огнеупорную посуду, смазанную маслом, и влить столько мясного бульона, чтобы он наполовину закрывал мясо. Тушить все на слабом огне, закрыв крышкой, до готовности мяса. Подавать баранину горячей, с гарниром из картофеля.

Печеные помидоры с курицей и яйцом

- *6 помидоров*
- *1/2 куриной грудки*

6 яиц

3 шампиньона

- *1 луковица*

оливковое масло

- *соль*

свежемолотый черный перец

тимьян

Срезать с каждого помидора шляпку и отложить. Помидоры вычистить изнутри от семечек и мякоти, посолить внутри. Перевернуть помидоры на бумажное полотенце и оставить отверстием вниз на 10 мин.

Нарезать лук и шампиньоны мелкими кубиками. Затем обжарить на оливковом масле.

Нарезать куриную грудку маленькими кубиками, перемешать с подготовленными луком, грибами, солью и перцем. Присыпать внутренние стенки помидоров черным перцем и тимьяном.

Заполнить помидоры полученной начинкой, примерно на 2/3. Поверх начинки разбить яйцо, посолить.

Поверх яйца аккуратно положить крышечку-шляпку помидора.

Заполненные томаты переложить в смазанную жиром форму.

Запекать в предварительно разогретой до 170 °С духовке в течение 20–25 мин.

Курица, тушенная с помидорами

- *1 кг куриных бедрышек (или голени, крыльев, филе)*
- *700 мл помидоров*

в собственном соку

- *3 зубчика чеснока*
- *специи по вкусу*
- *красный перец*
- *соль*
- *растительное масло*

Бедрышки посолить, поперчить, добавить специи и выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать.

Помидоры очистить от кожицы, положить в блендер (вместе с соком) и измельчить.

Обжарить кусочки курицы на растительном масле до

золотистой корочки.

Добавить помидоры и тушить до готовности (около 40 мин). На гарнир можно подать картофельное пюре или макароны.

Курица отварная в томатном соусе

- *1 жирная курица*

3 луковицы

25 г пшеничной муки

- *5–6 помидоров (или 100 г томата-пюре)*
- *2 зубчика чеснока*
- *стручковый перец*

зелень (кинза, петрушка и сельдерей)

50 мл воды

100 мл бульона

- *соль по вкусу*

Обработанную тушку отварить. Томат-пюре развести водой (или сварить свежие помидоры, протереть их через дуршлаг, а затем – через сито).

Готовую курицу вынуть из бульона, посыпать солью, а бульон процедить. Снять жир и перелить его в отдельную кастрюлю. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и тщательно потушить, постепенно добавляя муку. Затем влить 100 мл процеженного бульона и варить 10 мин. Добавить подготовленные помидоры, толченые стручковый перец, чеснок, кинзу и варить еще 5 мин.

Отварную курицу нарезать на куски, переложить в кипящий соус, добавить мелко нарезанные петрушку и сельдерей, дать закипеть и снять с огня.

Цыпленок с помидорами

- *1 цыпленок*

5–6 помидоров

- *3–4 луковицы*
- *100 г сливочного масла*
- *2 зубчика чеснока*
- *6 веточек кинзы*
- *4 веточки укропа*

чабер

петрушка

стручковый перец

- *соль по вкусу*

Подготовленную тушку нарезать на части и промыть.

В кастрюлю с толстым дном положить резаные помидоры (предварительно сняв с них кожицу), нарезанный кольцами репчатый лук и посолить.

Затем уложить куски цыпленка, всыпать мелко нарезанную зелень (кинзу, укроп, чабер, петрушку) и немного посолить.

Добавить толченый чеснок и стручковый перец.

Сверху положить в нескольких местах маленькие кусочки сливочного масла, закрыть крышкой и тушить до готовности на слабом огне.

Цыплята в вине

- *3–4 цыпленка*
- *5–6 помидоров*
- *2–3 лимона*
- *2 ст. ложки уксуса*
- *200 мл красного полусухого вина*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *специи*

Цыплят разрезать на куски и натереть солью, замочить в уксусном растворе (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды) на 30 мин. Затем поперчить и нанизать на шпажки с половинками помидоров. Жарить, обрызгивая мясо вином и лимонным соком.

Посыпать измельченной зеленью и подавать с лимонными дольками.

Чахохбили из курицы

- *1 курица (1–1,2 кг)*
- *5–6 помидоров*

4–5 луковиц

4 картофелины

- *40* г *сливочного масла*
- *1/2 ч. ложки красного перца*

1 ч. ложка хмели-сунели

- *1 ч. ложка кориандра*

1 ч. ложка имеретинского шафрана

по 1 ст ложке мелко нарезанной пряной зелени (кинза, мята)

Куски курицы сложить в кастрюлю и тушить под закрытой крышкой.

Когда мясо выделит сок, слить его в отдельную посуду, а птицу продолжать тушить вместе с нашинкованным луком, добавив масло и часто помешивая, чтобы кушанье не подгорело.

Готовую курицу залить соком, выделившимся при тушении, добавить предварительно отваренный картофель, тушеные и протертые через дуршлаг помидоры. В середине готовки влить, если потребуется, немного воды, в которой варился картофель.

В самом конце положить пряную зелень, красный молотый перец, хмели-сунели, кориандр, имеретинский шафран и досолить.

Подавать к столу, украсив кружочками лимона и зеленью.

Потроха птицы с помидорами

• *потроха 1 птицы*
• *4–5 луковиц*
70 г топленого масла
• *4–5 помидоров*
петрушка
соль по вкусу

Потроха обмыть холодной водой. Репчатый лук спассеровать в масле. Через 5–7 мин добавить потроха, еще немного масла и тушить все вместе, время от времени помешивая.

Нарезать помидоры, положить их в кастрюлю с потрохами и луком и тушить 20–25 мин.

Во время готовки добавить соль, мелко нарезанную петрушку и, при желании, стручковый перец.

Жареное с овощами свиное сердце

• *1 сердце свиное*
• *2 помидора*
1 луковица
2–3 зубчика чеснока
• *3 сладких перца*
базилик
• *петрушка*
соль
растительное масло

Сердце промыть, положить в кипящую воду (можно добавить в кипяток лавровый лист, гвоздику, душистый перец – по 4–5 шт. каждого) и отварить в течение 2 ч. Выложить вареное сердце на тарелку, посолить и слегка остудить. Затем нарезать его кубиками среднего размера.

В сковороду с горячим маслом (слой 1 см) выложить лук, нарезанный тонкими полукольцами и чеснок – небольшими кусочками. Обжаривать, помешивая, на небольшом огне – до смягчения лука. Подсолить. Засыпать к нему нарезанное свиное сердце и обжаривать еще минут 10, часто помешивая.

Помидоры и перец нарезать крупными кубиками. Листья зелени – крупно порубить.

Добавить к сердцу помидоры и зелень. Обжаривать, помешивая, 3–5 мин, чтобы помидоры подвялились. Потом засыпать перцы и обжаривать еще около 5 мин – огонь усилить до среднего и постоянно перемешивать.

Подавать горячим или охлажденным. Можно посыпать свежей зеленью.

Говяжье сердце с вялеными помидорами и черносливом

• *500 г вареного говяжьего сердца*
1 луковица

веточка розмарина
5–6 штук чернослива
5–6 вяленых помидоров
- *1 стакан белого вина*
- *оливковое масло*
- *соль*

перец

Лук почистить, нарезать полукольцами и слегка обжарить на оливковом масле. Добавить сердце, нарезанное соломкой, посолить, поперчить и тушить минут 10–15. Затем положить чернослив и вяленые помидоры. Залить белым вином. Посыпать розмарином. Тушить 20 мин (алкоголь должен выпариться).

Котлеты из свиного сердца с помидорами и сыром

- *1 кг сердца через мясорубку*

3 помидора
1 небольшая луковица
40 г манки, залитой водой
- *1 ст. ложка сухарей*

2 яйца
майонез
- *сыр*
- *соль*

Сердце с луком пропустить через мясорубку, добавить манку, 1 яйцо, посолить и перемешать.

Сформовать котлеты, обвалять в яйце и сухарях. Обжарить до полуготовности.

Сложить котлеты в жаропрочную емкость, сверху разместить дольки помидоров, майонез, тертый сыр и поставить в духовку.

Почки телячьи с помидорами

- *200 г телячьих почек*
- *150 г свежих помидоров*
- *20 г сливочного топленого масла*
- *щепотка пряной зелени*
- *специи*
- *соль*
- *150 г гарнира*

Телячьи почки очистить от лишнего жира и пленки, нарезать на равные части (ломтики толщиной 1,2–1,5 см), посолить, посыпать перцем и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки.

Затем поставить в жарочный шкаф и довести до готовности. Помидоры нарезать кружочками, обжарить на масле, посолить и посыпать перцем.

Готовые почки положить на порционное блюдо или тарелку,

на них – жареные помидоры, полить маслом и посыпать рубленой зеленью.

На гарнир к почкам подать жареный или отварной молодой картофель.

Печень в помидорном соусе

- *1 кг печени*
- *100 г топленого масла*
- *8-10 луковиц*

1 кг помидоров

- *6 долек чеснока*
- *петрушка*

стручковый перец

соль по вкусу

Подготовленную печенку нарезать широкими тонкими кусками, посолить, обвалять в муке и поджарить на сковороде с маслом.

На той же сковороде обжарить на масле мелко нарезанный репчатый лук.

С помидоров снять кожицу, разрезать пополам, удалить семена, положить в кастрюлю и варить 10 мин.

Жареную печенку переложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанную петрушку, толченые стручковый перец, чеснок, обжаренный репчатый лук и отварные помидоры.

Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь и тушить 5 мин.

Рубец, поджаренный с помидорами

- *1 кг рубца*

8 луковиц

100 г сливочного масла

- *15 помидоров*

4 зубчика чеснока

- *2 ч. ложки кориандра*

имеретинский шафран

- *чабер (свежий или сушеный)*

перец

соль по вкусу

Хорошо очищенный, ошпаренный кипятком и обмытый свежий рубец отварить и мелко нарезать. Измельченный репчатый лук положить на сковороду с маслом и тушить.

Добавить туда рубец, масло и тщательно прожарить.

Потом влить туда 100 мл отвара, оставшегося после варки, отваренные и протертые через дуршлаг помидоры, толченые стручковый перец, чеснок, имеретинский шафран, чабер, кориандр, соль и варить 5–8 мин.

Язык жареный с помидорами

- *1 кг говяжьего языка*
- *1,5 кг помидоров*

8 луковиц

- *100 г топленого масла*
- *4 зубчика чеснока*
- *зелень (петрушка, укроп, тархун)*
- *стручковый перец*

соль по вкусу

Язык вычистить, тщательно обмыть, положить в кастрюлю с горячей водой и варить.

Когда язык будет почти готов, вынуть его из кастрюли, опустить в холодную воду и немного остудить. Затем снять с языка кожу,

нарезать маленькими кусочками, положить в сотейник. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, масло и прожарить.

Отдельно отварить помидоры, протереть через дуршлаг и переложить их в сотейник с поджаренным языком.

Добавить соль, толченые стручковый перец и чеснок, мелко нарезанную зелень и тушить 10 мин все вместе, после чего снять с огня.

Шашлык из говядины с помидорами

- *500 г мяса*

50 г *сливочного масла*

- *6–8 помидоров*
- *3 луковицы*

100 г зеленого лука

1/2 лимона

уксус

черный молотый перец

- *зелень*

- *соль по вкусу*

Говядину обмыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть уксусом, добавить тонко нашинкованный репчатый лук, посыпать солью, перцем, перемешать, сложить в эмалированную посуду и поставить в холодное место на 2–3 ч.

Перед жаркой кусочки мяса нанизать на шампур, смазать растопленным сливочным маслом и, постоянно повертывая шампур, жарить мясо над раскаленными углями примерно 5–8 мин.

Готовый шашлык снять с шампура и уложить на блюдо.

На гарнир – нарезанный кольцами репчатый лук, зеленый лук, свежие помидоры, зелень и кусочки лимона.

Шашлык из говядины с томатной пастой

- *500 г говядины*
- *50 г лаврового листа*
- *2–3 луковицы*

1 лимон

- *200* г *томатной пасты*
- *2–3 ст. ложки белого сухого вина*
- *50 г черного перца горошком*

уксус

красный молотый перец

соль

Этот рецепт позволяет довести до необходимой мягкости даже очень жесткое мясо.

Оттаявшее мясо нарезать кусками чуть больше спичечного коробка.

На дно кастрюли высыпать перец горошка. Сверху укрыть его слоем лаврового листа. Уложить слой нарезанного кольцами лука, сверху – слой мяса, посолить, поперчить красным молотым перцем, снова положить слой лука и т. д. Последним слоем должен идти лук. Поверх него выложить слой лаврового листа.

Сверху положить слой томатной пасты в палец толщиной и полить уксусом.

Все это накрыть перевернутой тарелкой и поставить сверху гнет (около 10 кг). Выдержать сутки.

После этого слить жидкость, выкинуть верхний лавровый лист и переложить мясо в другую посуду, удалив оставшийся лавровый лист и черный перец.

В мясо выдавить лимон, добавить вино. Нанизать на шампуры и жарить примерно 30–40 мин.

Шашлык из телятины, запеченный с помидорами

- *1,5 кг телятины*
- *6 помидоров*
- *4 головки репчатого лука*
- *20 г жира*
- *зелень петрушки*
- *укроп*
- *красный молотый перец*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Мякоть телятины нарезать мелкими кусочками, добавить мелко рубленный репчатый лук, измельченные красные помидоры, петрушку и укроп, красный и черный молотый перец, соль и жир. Все тщательно перемешать и поставить на холод на 1–2 ч.

Выложить смесь на смазанную маслом прочную бумагу,

завернуть пакетом, обернуть фольгой и завязать ниткой или шпагатом. Пакет уложить на противень или сковороду, а лучше всего – в глиняную посуду. Запечь в умеренно горячем духовом шкафу.

Шашлык из телятины по-болгарски

• *500 г телятины*

250 г *помидоров*

• *1–2 луковицы*

• *черный молотый перец*

1 стручок острого красного перца

50 г жира

• *2 ст. ложки воды*

1 яйцо

3 ст. ложки кислого молока

• *25 г муки*

уксус

зелень

• *красный и черный молотый перец*

соль

Мясо обмыть, нарезать кусочками, добавить ломтики свежих помидоров, мелко нарезанный репчатый лук, черный и красный молотый перец, острый стручковый, черный молотый перец, жир, соль.

Все хорошо перемешать, положить в кастрюлю с толстым дном, влить горячую воду, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне 2,5 ч.

Яйца взбить с кислым молоком, добавить муку, мелко нарезанную зелень петрушки и уксус. Этой смесью залить мясо и потушить еще 10 мин.

Шашлык из телятины, запеченный в бумаге

• *500 г телятины*

3 помидора

3 луковицы

10 г жира

зелень петрушки

укроп

красный и черный молотый перец

Мясо обмыть, нарезать мелкими кусочками, добавить мелко-рубленный репчатый лук, мелко нарезанные спелые помидоры, зелень, черный молотый перец, соль и жир.

Тщательно перемешать, убрать в холодное место на 1–2 ч. Затем выложить смесь на смазанную маслом прочную бумагу, завернуть рулетом, обернуть фольгой и завязать ниткой или шпагатом.

Рулет уложить на противень или сковороду, а лучше всего – в глиняную посуду. Запечь в умеренно горячем духовом шкафу.

Шашлык из свинины с помидорами

- *500 г свинины*
- *4 луковицы*

6 помидоров

- *2–3 зубчика чеснока*
- *зелень*
- *черный молотый перец*

соль

Мякоть постной свинины обмыть и нарезать небольшими кусочками. Добавить соль, черный молотый перец по вкусу, репчатый лук, нарезанный кольцами, и свежие помидоры (дольками).

Сложить мясо в эмалированную посуду и оставить в холодном месте на 6–8 ч. Готовую свинину нанизать на шампур, сбрызнуть смесью уксуса, чеснока и перца.

Жарить над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая шампур.

Шашлык из баранины с помидорами

- *500 г баранины (мякоти)*
- *4–5 помидоров*
- *4 луковицы*

зелень

- *уксус (или сухое вино)*
- *черный молотый перец по вкусу*

Мясо нарезать на куски толщиной 4–5 см и сложить в эмалированную посуду. Посолить его, посыпать перцем, добавить нашинкованный лук, зелень и влить немного сухого вина.

Посуду накрыть и поставить на холод на 5–6 ч.

Затем баранину нанизать на шампур и жарить над раскаленными углями. Помидоры тоже нанизать на шампур и жарить.

Готовый шашлык подавать на мелких тарелках, посыпав зеленью и луком, полив уксусом и положив рядом помидоры.

Шашлык по-восточному

- *600 г куриных грудок*
- *500 г маленьких консервированных помидоров*
- 2 *зеленых сладких перца*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Для соуса:

- 2 *зубка чеснока*

• 2 *ст. ложки оливкового масла*
• *1 ст. ложка томата-пюре*
• *1/2 ч. ложки молотого красного перца*
• *соль*
• *перец*
• *пряности (чабрец, душица)*

Для приготовление соуса смешать томат-пюре с оливковым маслом и тщательно растереть до получения однородной массы.

Добавить толченый чеснок, приправы и тщательно размешать.

Куриные грудки вымыть, слегка отбить и нарезать тонкими ломтиками.

Положить их в миску, залить томатно-чесночным соусом и оставить на 2 ч.

Помидоры вынуть из банки и переложить на сито, чтобы стекла жидкость. Сладкий перец вымыть, нарезать большими кубиками и слегка отварить.

Куриное мясо свернуть в трубочки и нанизать на шампуры вместе с помидорами и сладким перцем.

Посолить, поперчить, посыпать молотым красным перцем и приправами, сбрызнуть оливковым маслом. Запекать 15 мин.

Шашлык из субпродуктов с помидорами

• *100 г печени*
• *70* г *сердца*

20 г почек

• *20 г сала*
• *50* г *помидоров*
• *20* г *репчатого лука*

50 г свежих огурцов

перец

зелень петрушки по вкусу

Печень обмыть, удалить желчные протоки, зачистить от пленок и разрезать на куски.

Почки разрезать вдоль пополам, зачистить от пленок и тщательно промыть.

Сердце промыть и вымочить в холодной воде в течение 2–3 ч.

Куски печени и сердца, почки, нарезанные пополам, нанизать на металлические шпажки, посолить, обмазать салом и жарить над раскаленными углями (без пламени).

Подать шашлык на блюде, сверху уложить на шашлык нарезанный кольцами репчатый лук и зелень; свежие огурцы и помидоры подать отдельно.

Тушеная рыба с помидорами и фенхелем

• *4 филе морской рыбы*

2 помидора

- *1 луковица фенхеля*

3 зубчика чеснока

- *4 кружка лимона*
- *оливковое масло*

1/3 стакана сухого белого вина

- *1/2 стакана воды*
- *соль крупная*

черный молотый перец

Влить масло, вино и воду в большую сковороду. Добавить фенхель, помидоры, чеснок и лимон. Посолить и поперчить.

Накрыть и довести до кипения на большом огне.

Затем уменьшить огонь и тушить в течение 12–15 мин (чтобы фенхель стал мягким).

Посыпать филе солью, перцем и выложить в сковороду. Накрыть крышкой и тушить рыбу в соусе 6-10 мин (в зависимости от толщины филе).

На тарелки выложить готовую рыбу и полить соусом.

Сбрызнуть кушанье оливковым маслом, посыпать перцем и подать к столу.

Форель по-деревенски

- *1 небольшая форель*

2 помидора

3 средние картофелины

- *лимон*
- *маслины*

зелень

Форель очистить и выпотрошить, сделав продольный разрез на спинке, натереть солью снаружи и изнутри.

Рыбу уложить на сковороду и запекать 10–15 мин.

Затем приготовить гарнир – из сырого картофеля вырезать небольшие шарики, посыпать их куркумой и обжарить.

Готовое блюдо оформить ломтиками лимона и помидора, листьями салата, маслинами, веточками петрушки.

Рыба, запеченная с помидорами и сыром

- *500 г филе морской рыбы*
- *соль*
- *перец*
- *сухой укроп*

3 помидора

200 г сыра

- *200 г сметаны*
- *1 ст. ложка сахара*

Филе рыбы нарезать на порционные кусочки, посолить,

поперчить и присыпать сушеным укропом.

Рыбу выложить в смазанный маслом противень.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками и уложить их поверх рыбы.

Сметану смешать с сахаром, добавить немного соли и полить этим соусом помидоры.

Сверху присыпать рыбу тертым сыром и поставить в духовку запекаться при температуре 220 °С около 30 мин.

Рыба с помидорами и луком

- *500 г филе рыбы*

3 помидора

2 луковицы

соль

перец

зелень

Лук нарезать кольцами или полукольцами.

Помидоры измельчить кружками.

Филе вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски.

Каждый кусочек посолить, поперчить и обжарить на растительном масле с одной стороны.

Затем рыбу перевернуть на другую сторону, выложить слой лука, посолить и поперчить.

На лук выложить слой помидоров, посолить, поперчить.

Накрыть сковороду крышкой и тушить с момента закипания 10–15 мин.

Затем снять крышку и продолжать тушить на среднем огне еще 10 мин.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Помидоры, запеченные с рыбой

- *10 помидоров*

800 г *филе рыбы*

2 яйца

1 стакан молока

2 луковицы

1 ст. ложка муки

- *сок 1/2 лимона*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 стакан сметаны*
- *измельченная зелень петрушки*
- *черный перец молотый*
- *соль*

Нарезать филе кусочками, сбрызнуть соком лимона и посолить. Помидоры нарезать ломтиками.

Выложить в форму половину филе, помидоры и накрыть

оставшейся рыбой.

Очистить лук, мелко нарезать, соединить вместе с яйцами, молоком, тщательно перемешивать, поперчить, посолить и залить помидоры с рыбой.

Запекать в духовке около получаса при температуре 180 °С. Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки. Сметану подать отдельно.

Помидоры, запеченные с рыбой и грибами

- *1,3 кг филе лосося*
- *600 г замороженных грибов*
- *600 г помидоров*
- *150 г репчатого лука*

150 г тертого сыра

- *400* г *сметаны*
- *2 яйца*
- *оливковое масло*
- *мука*
- *соль*

Подготовленную рыбу нарезать на восемь кусков, запанировать с двух сторон в подсоленной муке и поджарить в разогретой сковороде на масле до полуготовности.

Грибы разморозить и промыть проточной водой. Дать воде стечь и обжарить на оливковом масле с луком.

Помидоры нарезать кольцами.

Форму для запекания смазать маслом и разложить в ней куски лосося. Между рыбой выложить жареные грибы. Сверху положить кружочки помидоров.

Залить помидоры сметаной и посыпать сыром. Поставить в разогретую духовку на 20 мин.

Спагетти с рыбой и помидорами

- *250 г копченой рыбы*

4 очищенных помидора

- *1/2 лимона*
- *275 г спагетти*
- *50* г *сливочного масла*
- *65 г тертого сыра*
- *нарезанная петрушка*

подсоленная вода

- *жир*

соль

Копченую рыбу тщательно почистить, очистить от костей и нарезать кусочками. Филе обжарить в топленом жиру, добавить очищенные и нарезанные маленькими кубиками помидоры и поставить тушить. Затем посолить, по вкусу добавить тертую

лимонную цедру и лимонный сок. Спагетти, сваренные в подсоленной воде и политые растопленным сливочным маслом, осторожно выложить на рыбу.

Посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сом жареный с помидорами

- *500 г сома*
- *2 ст. ложки муки*
- *растительное масло*
- *6 помидоров*
- *зелень петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Филе рыбы без кожи и костей нарезать на порционные куски, запанировать в муке и сразу же поджарить на топленом или растительном масле.

Свежие помидоры опустить в кипяток на 2–3 мин, дать немного остыть и снять с них кожицу. Затем разрезать пополам, удалить семена вместе с соком, посыпать солью и перцем и обжарить на масле.

На рыбу положить поджаренные половинки помидоров, посыпать зеленью петрушки и подать на сковороде.

Рыба, запеченная с чесночным картофелем и помидорами

- *1 фенхель*

6 картофелин

оливковое масло

8 зубчиков чеснока

- *розмарин*

1,5 кг рыбы (окунь, форель или кефаль)

500 г *помидоров (на веточке)*

зеленый салат

За день до готовки нарезать фенхель и отварить в течение 1 мин. Охладить.

Разогреть духовку до 190 °С. Положить кусочки картошки и фенхеля в большую форму, побрызгать оливковым маслом. Обратной стороной ножа раздавить 4 зубчика чеснока в кожуре, приправить картофель и воткнуть в картошку чеснок и 4 веточки розмарина. Перемешать картофель с остальными ингредиентами, чтобы все перемешалось с оливковым маслом. Поставить в духовку на 15 мин.

Промыть и обсушить изнутри рыбу. Очистить и раздавить остальные зубчики чеснока. Сделать по 3 диагональных надреза в каждой рыбине и воткнуть внутрь чеснок и розмарин. Приправить снаружи и внутри. Побрызгать оливковым маслом и втереть в

рыбу. Через 15 мин достать форму с картошкой из духовки и положить сверху рыбу. Побрызгать маслом и запекать до готовности, 25–30 мин.

Подавать на плоском блюде с зеленым салатом.

Рыба, запеченная с помидорами и сметаной

- *200–300 г филе рыбы*
- *2 помидора*
- *1 ст. ложка муки*
- *100 г сметаны, смешанной с майонезом*
- *1 ч. ложка тертого сыра*
- *1 ст. ложка маргарина*

Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на масле.

Порционную сковороду смазать маргарином, в центр положить кусочки рыбы, на них – ломтики обжаренных помидоров. Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Рыба, запеченная с помидорами и кефиром

- *400 г рыбного филе*

200 г помидоров

- *1 яйцо*
- *120 мл кефира или сметаны*
- *1 небольшая луковица*

1 ст. ложка муки

1 ст. ложка сливочного маргарина

- *петрушка*

лимонный сок или уксус

соль

Политое лимонным соком или уксусом рыбное филе, нарезанные кружочками помидоры выложить в смазанную жиром огнеупорную форму, слегка посолить.

Кефир, яйцо, нарезанный лук и муку перемешать. Полученной смесью залить рыбу, добавить маргарин и запекать в горячем духовом шкафу 30 мин.

Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки. Подать с рисом или картофелем. Вместо помидоров можно использовать нарезанные кружочками огурцы.

В этом случае в кефир следует добавить томатную пасту.

Камбала, запеченная с помидорами

- *600* г *камбалы*
- *6 помидоров*
- *120* г *свежих белых грибов*

40 г крабов

томатный соус

• *тертый сыр*

сливочное масло

• *зелень петрушки и укропа*

соль

Припущенную рыбу положить на сковороду и обложить поджаренными половинками помидоров. На рыбу выложить вареные белые грибы и кусочки крабов, залить томатным соусом с грибами и овощами, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде

Посыпать зеленью.

Помидоры, тушенные в сметане

• *750 г помидоров*

• *30 г сливочного маргарина*

• *120 мл сметаны или молока*

• *по 1 ст ложке нарезанной зелени петрушки и укропа*

• *соль*

• *молотый красный перец*

Очищенные помидоры нарезать кружочками или средней величины кубиками, припустить в горячем сливочном маргарине, при усиленном выделении сока посыпать небольшим количеством муки.

Затем заправить сметаной или пряностями, снять блюдо с огня и посыпать зеленью.

Запеченные помидоры

• *4 крупных помидора*

2 головки сыра моцарелла (по 125 г)

несколько листочков базилика

• *3 ст. ложки оливкового масла*

• *соль*

белый молотый перец

Для запеченных помидоров можно использовать любой другой сыр: например, гауду или эдамский.

По желанию, можно добавить в блюдо больше зелени или чеснока.

Помидоры вымыть, удалить плодоножку и нарезать тонкими ломтиками. Разрезать головки моцареллы пополам и нарезать каждую половину ломтиками. Листья базилика вымыть и крупно нарезать. Положить на стол 4 листа алюминиевой фольги одинакового размера.

Каждый лист смазать оливковым маслом и выложить на него, чередуя друг с другом, ломтики помидоров и сыра.

Каждый слой слегка сбрызгивать оливковым маслом, перекладывать базиликом, слегка солить и перчить.

Подготовленные порции тщательно запаковать в фольгу и

поместить на решетку гриля.

Через 10 мин подавать блюдо в качестве гарнира к мясу.

Помидоры, тушенные с огурцами

- *375 помидоров*
- *1 большая луковица*
- *3/8 л воды*
- *40 г маргарина*
- *50 г муки*
- *750 г огурцов*
- *лимонный сок или травяной уксус*
- *красный перец*
- *сахар*
- *тертый сыр*
- *соль*

Помидоры и лук нарезать кусочками, опустить в кипящую воду, посолить, через 20 мин процедить. Из маргарина и муки приготовить горячую подболтку, размешать ее с отваром, заправить солью, красным перцем и сахаром.

Кусочки огурцов сбрызнуть лимонным соком или травяным уксусом, положить в соус и проварить на слабом огне, постоянно помешивая.

Перед подачей на стол посыпать тертым сыром. Вместо помидоров можно взять томатную пасту или ямайский перец.

Помидоры с савойской капустой

- *500 г помидоров*

750 г савойской капусты

- *1 ст. ложка измельченного майорана*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 луковица*

180 г риса

500 мл мясного бульона

- *красный перец*

соль

Подготовленную капусту нарезать тонкими полосками, помидоры с предварительно снятой кожицей – пополам.

Овощи с мелко нарезанными чесноком и луком положить слоями на дно кастрюли, залить кипящим бульоном, закрыть кастрюлю и сварить.

Помидоры, тушенные с луком

- *250* г *помидоров*
- *300 г лука*
- *3 ст. ложки растительного масла или жира*

1 ч. ложка муки

3 ст. ложки кислого молока

Очищенный лук и очищенные от кожицы помидоры нарезать колечками, положить в подогретое масло, потушить.

Муку развести молоком, медленно влить в овощи и варить до готовности. Заправить пряностями.

Оощи с рисом

- *2 стакана риса*
- *2 помидора*
- *1 сладкий перец*
- *1 луковица*
- *2 моркови*
- *зелень*
- *чеснок*
- *растительное масло*
- *соль*

Рис перебрать, вымыть, поставить на огонь, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3 *1/2* стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне.

Обжарить в масле лук, нарезанную соломкой морковь, перец, помидоры и соединить все это с рисом. Перемешать и дать потушиться под крышкой 5 мин.

В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок.

Сорпа с помидорами

- *1 стакан риса*
- *100 г репчатого лука*
- *150 г моркови*
- *200 г свежих помидоров или 2 ст. ложки томата-пюре*
- *растительное масло*
- *500 г картофеля*
- *1/2 пучка зелени*
- *соль*
- *перец*
- *лавровый лист*
- *специи по вкусу*

В раскаленное масло опустить тонко нашинкованный репчатый лук, слегка обжарить, добавить нарезанную соломкой морковь, еще раз обжарить, добавить свежие мелко нарезанные помидоры или томат пюре.

Положить немного зелени и 1–2 зубчика чеснока и после обжарки залить водой. Довести до кипения, заложить перебранный и промытый рис. За 15 мин до готовности опустить нарезанный кубиками очищенный картофель, заправить солью,

специями, лавровым листом.

При подаче к столу посыпать свежей рубленой зеленью.

Запеканка из помидоров и картофеля

- *500* г *помидоров*

1 кг отварного картофеля

4 яйца

2 луковицы

80 г свиного жира

- *1/4 л кислого молока*
- *1/4 л сметаны*
- *петрушка*

соль

Отварной и очищенный картофель, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Промыть и измельчить лук и петрушку, потушить их в 50 г свиного жира. В смазанную жиром жаростойкую форму уложить слоями картофель, яйца и помидоры, пересыпая их луком и петрушкой. Молоко и сметану слегка посолить, залить содержимое формы, покрыть хлопьями остального жира.

Готовить запеканку в течение 45 мин.

Помидоры со сливками

- *8 помидоров*
- *1/2 стакана сливок*
- *зелень петрушки*
- *соль по вкусу*

Помидоры обварить кипятком и снять с них кожицу. Уложить целиком в салатник, посолить и залить сливками, смешанными с мелко нарезанной зеленью.

Помидоры по-домашнему в горшочках

- *9 помидоров*
- *1 луковица*
- *растительное масло*
- *2 зубчика чеснока*
- *200 г свежих грибов*
- *сухари*

Помидоры (лучше не совсем зрелые) помыть и разрезать пополам, выжать из них сок и семена.

Поджарить на масле мелко нарезанный лук, добавить нарезанные дольками грибы, 1 размятый помидор, растертый чеснок, все приправить солью, перцем и держать на огне, пока смесь не загустеет. Каждую половинку помидора наполнить полученной смесью и уложить в смазанный маслом глиняный горшочек, пересыпая сухарями.

Перед тем, как поставить горшочек в духовку (на 10–15 мин)

полить помидоры растительным маслом.

Лобио с помидорами и орехами

- *500 г стручковой фасоли*
- *600* г *помидоров*
- *1/2 стакана очищенных грецких орехов*

2 головки репчатого лука

1 зубчик чеснока

- *зелень кинзы*

зелень петрушки

базилика

соль

Помидоры нарезать дольками, положить в кастрюлю, поставить на огонь, дать покипеть 1–2 мин, после чего снять с огня и протереть через сито. Стручки фасоли нарезать на кусочки, разварить, соединить с нашинкованным луком и пюре из помидоров, довести до кипения, затем добавить смесь из толченых грецких орехов, соли, чеснока, зелени кинзы, а также мелко нарезанную зелень петрушки и базилика.

Проварить еще раз 10 мин.

Рагу с пшеном и свежими помидорами

- *300* г *помидоров*
- *600 г картофеля*

90 г пшена

- *90* г *репчатого лука*

60 г *моркови*

- *45 г брюквы*
- *45 г корня петрушки*
- *45 г корня сельдерея*
- *растительное масло*
- *перец черный горошком*

лавровый лист

укроп

- *петрушка*

соль

Мелко нарезанные репчатый лук, морковь, брюкву, корень петрушки и сельдерея слегка обжарить на растительном масле.

Затем добавить нарезанные свежие помидоры, черный перец горошком и все овощи тушить до полуготовности.

После этого опустить их в кипящую воду, посолить и, когда вода вновь закипит, всыпать тщательно промытое пшено. Через 5 мин добавить нарезанный картофель и варить еще 20–25 мин.

Перед подачей на стол всыпать мелко нарезанные зелень петрушки и укроп.

Фаршированные помидоры с сыром, запеченные

• *8 помидоров*
50 г маргарина
• *2 яйца*
100 г тертого сыра
1 маленькая луковица
40 г сливочного маргарина
соль
• *мускат*

Верхушки помидоров надрезать. Чайной ложкой вынуть сердцевину. Взбить до пены маргарин, яйца, добавить сыр, тертый лук пряности.

Этой массой начинить помидоры, положить на место верхушки, сбрызнуть маргарином, запечь в горячей духовке.

Запеченные помидоры с кускусом

125 г кускуса
• *4 помидора*
75 г сыра фета
1 цуккини
50 г жареного миндаля
• *петрушка*
оливковое масло

Разогреть духовку до 180 °С. Приготовить кускус.

Нарезать петрушку, фету и цуккини и перемешать с кускусом и миндалем.

Срезать верхушку с каждого помидора, выскоблить семена.

Поставить на противень и наполнить смесью с кускусом.

Побрызгать оливковым маслом и готовить в духовке в течение 15–20 мин.

Помидоры, запеченные с ветчиной

• *6 помидоров*
• *100 г сыра*
• *70 г ветчины*
• *соль*
• *свежемолотый перец*
• *зелень*

У помидоров срезать верхушки и аккуратно вынуть мякоть при помощи чайной ложки. Мякоть помидоров нарезать маленькими кубиками. Ветчину нарезать соломкой. Сыр натереть на терке. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Соединить помидоры, ветчину, сыр и зелень. Начинку посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Наполнить помидорные чашечки начинкой, сверху посыпать сыром.

Выложить помидоры на смазанный маслом противень и

запекать при температуре 180 ˚С 15–20 мин.

Запеченные фаршированные помидоры

- *8 помидоров*
- *200 г говяжьего филе*
- *4 ст. ложки риса*

1 луковица

50 г сыра

растительное масло

укроп

- *приправа для мяса*

У помидоров срезать верхнюю часть, вынуть мякоть.

Репчатый лук очистить, нарезать и обжарить на растительном масле 3–5 мин. Рис отварить. Мясо пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук, отварной рис, приправу для мяса и перемешать.

Наполнить полученным фаршем помидоры, уложить их на смазанную растительным маслом форму для запекания, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 180 ˚С 20 мин.

Готовые помидоры украсить мелко нарезанной зеленью.

Запеченные помидоры, фаршированные грибами и сладким перцем

- *8 небольших помидоров*

50 г *сливочного масла*

- *соль по вкусу*

Для фарша:

50 мл растительного масла

- *70 г лука*

150 г белых грибов

100 г зеленого сладкого перца

100 г ветчины

- *300* г *помидоров*
- *1 яйцо*
- *1 ст. ложка панировочных сухарей*

зелень петрушки

соль по вкусу

Вымыть одинакового размера помидоры, срезать верхушки, удалить сердцевину, перевернуть помидоры, чтобы стек сок. Посолить их внутри, положить внутрь фарш, уложить в хорошо смазанное жиром огнеупорное блюдо, побрызгать маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед тем как ставить в духовой шкаф, можно посыпать тертым сыром.

Готовые помидоры оставить на блюде, в котором они

выпекались, или переложить их на другое блюдо – на листья салата.

Для приготовления фарша на подсолнечном масле подрумянить мелко нарезанный лук, добавить нарезанные ломтиками грибы, помидоры, сладкий перец, ветчину и тушить до готовности.

К остывшему фаршу добавить яйцо, тертый перец, нарезанную зелень петрушки и соль.

Запеченные фаршированные помидоры с маслинами

- *6 помидоров*
- *готовые мясные изделия (сосиски, колбаса и т. д.)*
- *12 маслин*
- *100 г сыра*
- *горчица*
- *зелень*
- *сметана*
- *соль*

С помидоров срезать крышечку, удалить мякоть.

Изнутри посолить, поперчить, положить на 10–15 мин срезом вниз на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость.

Мясные изделия и маслины нашинковать некрупными кубиками, добавить сметану, тертый сыр, зелень, горчицу.

Наполнить помидоры начинкой.

Блюдо для запекания смазать тонким слоем растительного масла.

Выложить помидоры в форму, накрыть срезанными крышечками и запекать в заранее разогретой духовке 25–30 мин при температуре 180–200 °С.

Пицца с сосисками и помидорами

- *250 г муки*

50 г сливочного масла

- *25* г *дрожжей*

200 мл теплого молока

Для начинки:

- *500 г сосисок*
- *1 луковица*
- *зелень петрушки*
- *450 г очищенных помидоров*
- *50 г сливочного масла*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Перемешать мелко нарезанные сосиски, лук и зелень петрушки.

Полученную смесь выложить слоем толщиной 2 см в глиняную миску, натертую чесноком и смазанную сливочным маслом, и поставить без крышки в горячую духовку на 20–25 мин.

На столе просеять горкой муку, сделать лунку, положить подготовленные дрожжи, соль и тщательно перемешать.

Добавить нарезанное кусочками сливочное масло, молоко и поставить в тепло на 2 ч.

Из готового теста раскатать лепешку толщиной 2 см.

Из духовки вынуть миску с начинкой, сверху положить мелко нарезанные помидоры, заправленные солью и перцем, уложить на лепешку, прижать тесто по краям.

Смазать пиццу сливочным маслом и поставить в горячую духовку на 15–20 мин.

Пицца с курицей и помидорами

- *200 г муки*

1/2 ч. ложки соли

10 г дрожжей

100 мл молока

1/2 ч. ложки сахара

Для начинки:

1 отварной цыпленок

3–4 спелых помидора

6 ст. ложек майонеза

- *3 зубчика чеснока*
- *1 сладкий перец*

2 небольшие морковки

1/2 луковицы

50 г сливочного масла

- *зелень укропа и петрушки*

Приготовить дрожжевое тесто и раскатать в лепешку диаметром 50 см. Мелко порубить лук и морковь и обжарить до готовности, после чего равномерно выложить на тесто.

Мясо цыпленка отделить от костей, нарезать и выложить его следующим слоем на пиццу, а поверх уложить крупно нарезанные помидоры и сладкий перец.

Смешать майонез и измельченный чеснок и смазать им пиццу. Поместить в горячую духовку на 20 мин.

Готовую пиццу украсить рубленой зеленью.

Маринады

Томатная приправа

- *1 кг помидоров*
- *200 г соли*
- *60-100 г чеснока*

Спелые красные помидоры вымыть в холодной воде, острым ножом вырезать плодоножку и пропустить через мясорубку с крупной решеткой.

Томатную массу посолить, тщательно перемешать и заполнить ею стеклянные банки.

Этой смесью хорошо заправлять первые и вторые блюда. Если в нее добавить мелко нашинкованный чеснок, получится хорошая приправа для холодных закусок.

Сок томатный

- *2 кг помидоров*

Вариант 1

Овощи вымыть, дать воде стечь. Разрезать каждый помидор на несколько частей, переложить в кастрюлю, нагреть до кипения, непрерывно помешивая. Затем на мясорубке с насадкой или с помощью пресса отделить сок, допуская небольшое количество мякоти.

Наполненные банки накрыть крышками, установить в кастрюлю с водой, подогретой до 70 °С, и стерилизовать.

После стерилизации банки немедленно укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Вариант 2

Для переработки на сок можно использовать томаты любого сорта. Необходимо только, чтобы плоды были полностью зрелые, свежие, без всякой порчи. Тщательно промыть их в холодной воде, удалить плодоножки и вновь вымыть.

После этого томаты можно разрезать на части или раздавить в эмалированной кастрюле. Добавив 15 % воды к весу томатов, нагреть массу до кипения и поварить мин 10–20, пока овощи не разварятся.

Сок слить, а пюре протереть через сито. Размер отверстий в сите должен быть таким, чтобы задерживались кожица и семена.

Полученную томатную массу нагреть до 80–85 °С, расфасовать в простерилизованные стеклянные банки (или бутылки), накрыть крышками, стерилизовать и сразу укупорить.

Вариант 3

Консервировать томатный сок можно и способом горячей расфасовки без последующей стерилизации. Для этого

подогретую в пароводяной бане банку завернуть в сухое полотенце и немедленно, при помощи разливной ложки, залить прокипяченным в течение 12–15 мин томатным соком до краев банки. Температура разливаемого сока должна быть не ниже 95 °С.

Наполненные банки закрыть прокипяченными крышками, немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и остудить.

Вариант 4

Взять зрелые свежесобранные томаты. Томаты после дозревания для приготовления сока непригодны.

Плоды вымыть, вырезать невызревшие и поврежденные части, нарезать дольками и слегка отжать сок. Нарезанные томаты распарить.

Для этого вылить сок в эмалированную кастрюлю, сверху обвязать марлей и на нее положить нарезанные томаты. Сок довести до кипения и через 3–4 мин, когда томаты распарятся, протереть их через редкое сито.

Затем смешать пюре с соком, подогреть до 85 °С и вылить в горячие банки или бутылки. Стерилизовать банки в кипящей воде.

Сок из томатов, сладкого перца и яблок

по 1 л томатного, яблочного и сока красного перца

3 веточки свежего эстрагона

Смешать соки, добавить эстрагона, нагреть смесь до кипения, прокипятить 5 мин, разлить в стерильные банки вместе с веточками эстрагона, укупорить.

Сок с мякотью томатно-яблочный

- *3,5 кг томатов*
- *500 г яблок*

Из томатов и яблок приготовить сок с мякотью, смешать, довести до кипения, сразу же разлить и стерилизовать «под одеялом» или в кипящей воде.

Сок из томатов, тыквы и моркови с укропом

- *по 1л томатного, тыквенного и морковного соков*
- *5 зонтиков укропа*

Смешать свежеприготовленные соки. Залить смесью соков вымытые зонтики укропа, нагреть до кипения, прокипятить 5 мин.

Разлить в стерильные банки кипящую смесь вместе с зонтиками укропа, укупорить.

Сок из томатов и сладкого перца

- *1 л томатного сока*
- *200 мл сока сладкого перца*

Свежеприготовленный томатный сок смешать с соком

сладкого перца, довести до кипения и в горячем виде разлить в банки (или бутылки). Стерилизовать, как и томатный, укупорить.

Чтобы получить сок из сладкого перца, плоды следует вымыть, очистить от семян, семенной камеры и плодоножек, нарезать кусками и отжать сок соковыжималкой или прессом.

Томаты цельноконсервированные

Промытые томаты уложить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с горячей водой (температура 95–98 °С), выдержать 1–2 мин, затем быстро вынуть и вместе с дуршлагом опустить в холодную воду: также на 1–2 мин. Снять кожицу.

Очищенные от кожицы томаты плотно, без воздушных промежутков, уложить в банки. В таком случае овощи можно не заливать дополнительно водой или соком, а сразу укупорить и стерилизовать. Если все же промежутки имеются, то томаты залить горячей водой (либо томатным соком). Для получения сока отобрать помятые и поврежденные томаты и протереть их через сито.

Температура содержимого банок с томатами перед стерилизацией бывает невысокая (особенно, если их залить соком).

Кислотность овощей также меньше, чем плодов и ягод, поэтому время стерилизации банок несколько увеличивается.

Томат-пюре

• *на 1 кг томата-пюре – 2,5 кг томатов*

Отобрать свежие, здоровые, равномерной красной окраски томаты, промыть их несколько раз, нарезать на части и пропустить через мясорубку.

Полученную дробленую томатную массу в эмалированной кастрюле нагреть до кипения, пропустить через протирочное сито с диаметром отверстий не более 1,5 мм (для отделения кожицы, семян и недозрелых частиц плодов) и вновь в чистой кастрюле уварить в 2,5 раза против первоначального объема при постоянном помешивании.

Полученную томатную массу сразу разлить в банки, укупорить и простерилизовать в кипящей воде.

Готовое томат-пюре должно быть ярко-красного цвета и приятного кисло-сладкого вкуса.

Томаты дробленые

• *1,2 кг томатов*

Взять хорошо вызревшие томаты красного цвета, удалить плодоножку, тщательно промыть в проточной воде, разрезать на дольки и пропустить через мясорубку.

Полученную массу кипятить в эмалированной кастрюле в течение 10–15 мин (до полного исчезновения пены) и, кипящим,

разлить в хорошо промытые и ошпаренные кипятком (или паром) стеклянные банки.

Наполнить банки до самого верха и тут же укупорить жестяными крышками.

После герметической укупорки банки перевернуть, установить на крышку, сверху прикрыть плотной тканью и в таком виде остудить.

Томаты, консервированные без стерилизации

- *1,6 кг томатов*
- *50 г укропа*

15 г чеснока

- *3 г красного стручкового перца*

15 г листьев черной смородины, сельдерея, петрушки

- *30 г зеленого сладкого резаного перца*

2 лавровых листа

Томаты отсортировать по размерам и цвету, удалить плодоножки и отмыть.

В чистые баллоны уложить одну треть зелени и пряностей, затем до половины плотно наполнить томатами.

Сверху уложить еще одну треть зелени и пряностей, потом опять слой томатов, а сверху – оставшиеся зелень и пряности.

Наполненные баллоны залить предварительно профильтрованным и охлажденным рассолом крепостью 5–6 %. После заливки рассолом баллоны накрыть прокипяченными крышками и укупорить.

Томаты зеленые с луком и морковью

- *5–6 крупных зеленых томатов*
- *2 луковицы*

2 моркови

60 мл растительного масла

- *5 зубчиков чеснока*
- *зелень петрушки и сельдерея*

В кастрюлю положить мелко измельченный репчатый лук, нарезанные дольками зеленые томаты, кружочками – морковь и зелень. Все это залить растительным маслом и тушить 30 мин. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок.

Разложить в банки и стерилизовать в течение 15 мин в кипящей воде, укупорить.

Томаты деликатесные

- *1,6 кг томатов*
- *по 30 г листьев мелиссы и эстрагона*

Для заливки:

- *1 л воды*
- *300 г сока красной смородины*

• *50 г меда*

Томаты промыть, отобрать одинакового размера, пробланшировать в кипящей воде 30 с, уложить в 3-литровую банку и добавить зелень.

Приготовить заливку из воды, сока красной смородины и меда.

Кипящим раствором залить томаты, через 3–5 мин раствор слить, снова вскипятить.

Повторить еще 2 раза. После третьего залива банку укупорить и перевернуть вверх дном до остывания.

Томаты зеленые, маринованные по-грузински

• *1 кг зеленых томатов*

175 г ядер грецких орехов

7-10 головок чеснока

1/2 стручка острого перца

• *по 1 ч ложке кориандра и сушеной мяты*

• 1/2 *ч. ложки сушеной зелени базилика и эстрагона*

• *150 мл столового 9 %-ного уксуса*

Зеленые томаты средней величины вымыть, залить кипятком и выдержать 20 мин. Затем разрезать их на 4 части.

Ядра грецких орехов, чеснок и острый перец тщательно измельчить, растереть в ступке, отжать сок и собрать в рюмку.

В выжатую массу добавить кориандр, мяту, базилик, уксус и тщательно перемешать.

Нарезанные томаты уложить в банки, пересыпая каждый слой пряной смесью, и уплотнить. Сверху вылить выжатый сок.

Закрыть и поставить в холодное место.

Когда томаты пожелтеют, их можно употреблять в пищу.

Аджика

• *1,5 кг томатов*

• *500 г моркови*

• *500 г красного перца*

• *500 г яблок*

• *300 г чеснока*

• *3–4 стручка горького перца*

• *500 мл растительного масла*

Помидоры очистить от кожицы, яблоки разделить на дольки и мелко нарезать.

Все пропустить через мясорубку (кроме чеснока), залить растительным маслом и томить на среднем огне около 2 ч. За 10–15 мин до готовности добавить чеснок, дать покипеть.

В горячем виде разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Приправа к мясным блюдам

- *5–7 головок чеснока*
- *1 ч. ложка семян укропа*
- *1–1,5 л томатного сока*

Чеснок мелко порубить и растереть с семенами укропа.

Полученную смесь залить томатным соком и тщательно перемешать.

Хранить в холодном месте.

Джем из зеленых томатов

- *1 кг томатов*
- *1 кг сахара*
- *1 л воды*
- *3–5 г пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Отобрать мелкие зеленые помидоры одинаковой формы и размеров. Красные и порозовевшие помидоры не следует употреблять на джем. Помидоры вымыть холодной водой и удалить плодоножку.

Для удаления горького вкуса их следует выварить в 2–3 водах в продолжение 7–8 мин. Затем снова вымыть холодной водой.

Подготовленные помидоры варить в сахарном сиропе, приготовленном из сахара и воды. Пектин, растворенный в воде, прибавить к концу варки.

Джем считают готовым, когда сироп загустеет и начнет желировать. Незадолго до конца варки добавить винную кислоту.

Одновременно с этим для аромата влить немного бергамотовой эссенции или положить ванилин.

Готовый джем раскладывают в банки в горячем виде.

Варенье из мелких зеленых томатов

- *1 кг томатов*
- *1 кг сахара*

1 л воды

1 ч. ложка винной кислоты

1 порошок ванилина (или немного бергамотовой эссенции)

Для приготовления варенья рекомендуется томаты сорта, имеющие продолговатую форму.

На варенье отобрать 60–70 шт. томатов и обрезать их верхушки со стороны плодоножки.

Шпилькой или канцелярской скрепкой удалить большую часть семени.

Подготовленные таким образом томаты выварить в 3 водах по 4–5 мин для удаления соланина, придающего им горький вкус.

После каждой варки помидоры промыть большим количеством холодной воды.

Во время варки кожица томатов сморщивается и легко

снимается ножом.

Очищенные от кожицы томаты поместить в горячий сахарный сироп и варить до сгущения. За 4–5 мин до снятия варенья с огня в него добавить винную кислоту.

Для придания аромата в варенье можно положить ванилин или немного бергамотовой эссенции.

Готовое варенье выдержать в мелкой посуде 7–8 ч, а затем разлить в сухие банки.

Неочищенные томаты

• *2 кг томатов*

Крепкие томаты хорошо вымыть холодной проточной водой. Томаты уложить в банки и залить свежеприготовленным томатным соком, с прибавлением поваренной соли.

Наполненные банки укупорить и стерилизовать.

Для приготовления томатного сока промыть томаты проточной водой, нарезать мелкими кусочками, положить в подходящую посуду и варить до мягкости и выделения сока. Затем протереть через сито.

К протертому томатному соку прибавить 2–3 % соли, т. е. на 1 л сока – 20–30 г соли. Затем сок довести до кипения.

Уложенные в банки томаты залить нагретым до 80–85 °С томатным соком.

Расфасовать в банки емкостью 500 мл и стерилизовать 30 мин при температуре 100 °С.

Очищенные томаты

• *2 кг томатов*

Томаты промыть водой, бланшировать в течение 1–2 мин в кипящей воде, а затем погрузить в холодную и очистить кожицу.

Для заливки плодов используют томатный сок, который приготавливают таким же способом, как и для консервов из неочищенных цельных томатов.

Заливку не следует хранить более 1–2 ч, так как она быстро начинает бродить.

В каждую банку уложить одинаковые по размеру и однородной окраски томаты.

Наполненные банки залить подогретым до 80 °С томатным соком и укупорить.

Стерилизовать банки емкостью 500 мл – 25 мин (при температуре 100 °С).

Фаршированные томаты

Томаты сортировать по размеру и промыть водой.

При помощи ножа отрезать верхушку томатов со стороны плодоножки и специальной выемкой из нержавеющей стали удалить часть мякоти и семян.

Подготовленные томаты наполнить фаршем, приготовленным таким же способом, как и для консервированного фаршированного перца.

Закрыть отрезанной верхушкой и уложить в банки емкостью 500 мл.

Заполненные томатами банки залить заливкой, приготовленной, как для фаршированного перца, укупорить в банки емкостью 500 мл.

Стерилизовать в течение 2 ч при температуре 100 °С.

Зеленые томаты соленые

• *10 кг томатов*

150–200 г пряностей (укроп, мелко нарезанные хрен, зелень петрушки, корень и листья сельдерея, вишневые листья, по желанию – чеснок)

• *горчичное семя*

• *5,5 л воды*

• *280–300 г соли*

Томаты очистить от плодоножки, промыть проточной водой и уложить в тару.

Между ними уложить в 3 слоя – на дно, посередине и сверху – пряности.

Для улучшения вкуса в соленье можно положить мешочек с горчичным семенем.

Уложенные томаты залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 14–15 дней, после чего соленье готово для потребления.

Варенье из зеленых помидоров

• *1 кг помидоров*

1,3 кг сахара

400 мл воды

• 5 *шт. гвоздики*

5–8 г корицы

2–3 зернышка кардамона

Мелкие зеленые помидоры перебрать, промыть холодной водой, а затем опустить в кипящую и варить 10–15 мин. Воду слить, помидоры охладить, переложить в таз, залить горячим сахарным сиропом, дать постоять 2–3 ч, а затем варить 20–25 мин. Снять помидоры с огня и выдержать в сиропе 2 ч. Варку повторить 3 раза, после чего сварить варенье до готовности.

В конце варки опустить в таз гвоздику, корицу и кардамон в марлевом мешочке, а затем удалить его.

Повидло из помидоров и тыквы

• *1 кг помидоров*

• *1,5 кг тыквы*

- *500 г сахара*
- *1 ч. ложка натертой лимонной цедры*
- *сок 1 лимона*

Спелые помидоры нарезать, потушить до готовности на слабом огне, затем пропустить через сито.

Тыкву очистить от кожуры, удалить семена вместе с внутренней частью мякоти, нарезать, пропустить через мясорубку и перемешать с приготовленной томатной пастой.

Добавить сахар, лимонную цедру и сок лимона. Варить на слабом огне, постоянно помешивая. Горячее повидло разлить в банки. После охлаждения обвязать целлофаном.

Блюда из сладкого перца

В огороде перед нами
Куст усыпан колпачками,
Каждый пламя прячет.
А кто съест,
Заплачет.
(Перец)

Загадка

У перца сразу две родины – Гватемала и Мексика. В некоторых других странах Латинской Америки его и сегодня можно встретить в диком виде. В тропической Америке индейцы возделывали перец уже за 2000 лет до н. э. Первые данные о нем относятся к 1494 году. Об этом овоще упоминает в своих записках врач, сопровождавший Колумба в его путешествии.

Именно Христофор Колумб 500 лет назад привез перец в Испанию. Там-то его и ввели в культуру. Поначалу овощ использовали как садово-декоративное, а также как лекарственное растение: его плоды были нестерпимо горькими. В XVI–XVII столетиях перец начал широко выращиваться в Австро-Венгрии и на Балканском полуострове. Стараниями селекционеров его вкусовые качества со временем значительно улучшились. Болгарские и венгерские специалисты вывели новые сорта – сладкие, с крупными плодами.

Появление перца в России датируется началом XVII века. В современном овоще содержится много сахаров, а вот количество горечи и жгучих веществ значительно уменьшилось.

Плод перца – ложная ягода. Цвет перца и форма зависят от сорта – светло-зеленый, желтый, темно-зеленый, красный и даже фиолетово-черный; в форме сердца, шара или крупного стручка.

У сладкого перца кожица должна быть блестящей, гладкой и твердой, без повреждений и пятен порчи.

Его съедобной частью являются стенки мякоти, толщина которых колеблется от миллиметра до десяти – в зависимости от сорта и условий выращивания. Различны также форма, поверхность, окраска, размеры и масса плода. Чаще всего перец имеет коническую форму. Окраска в технической спелости, в момент, когда снимается урожай, светло-зеленая, желтая или

красная. Длина плодов от сантиметра до двадцати, диаметр – от 1 до 15 см, а масса – от 5 до 200 г и более.

Сырой сладкий перец наиболее полезен в салатах. Его можно употреблять печеным, вареным, соленым, маринованным и консервированным. Очень популярен перец, фаршированный овощами.

Он также хорош для приготовления приправ к мясным и овощным блюдам. Его используют при квашении овощей, для приготовления соусов, маринадов и самых разных блюд. Крупно нарезанный перец жарят с мясом в шашлыке или добавляют в запеканки и рагу.

Основное достоинство этих плодов – высокое содержание в них витаминов. По содержанию витамина С они превосходят все цитрусовые и близки к черной смородине. В них также содержится каротин (провитамин А), которым особенно богаты красные сорта, витамины В, В, Р, РР. В перце также присутствует клетчатка, алкалоид капсанцин, жирное масло, эфирные масла, сахара, белок, стероидные сапонины, фитонциды.

Приятный острый вкус придают плодам кислоты (лимонная и яблочная), эфирные масла и капсанцин. В сладком перце содержится в сто раз меньше капсанцина, чем в горьком.

Бутерброды

Бутерброд со сладким перцем

- *50 г сливочного масла*
- *100 г брынзы*
- *100 г красного и зеленого перца*
- *черный хлеб*

Масло взбить в пену, соединить с мелко натертой брынзой и снова размешать. Прибавить в смесь нарезанный мелкими кубиками перец.

Намазанные этой смесью бутерброды украсить кружками красного и зеленого перца и веточками петрушки.

Бутерброд с пастой из сладкого перца

- *50 г сливочного масла*
- *200* г *брынзы или творога*

100 г сладкого перца

100 г помидоров

зелень петрушки

черный хлеб

Помидоры и перец мелко нарезать, натереть на терке или

пропустить через мясорубку. Добавить мелко натертую брынзу и полученную пасту намазать на ломтики хлеба, смазанные маслом.

Украсить бутерброды веточками петрушки.

Бутерброд «Мозаика»

- *400 г хлеба*

250 г брынзы

100 г сливочного масла

- *2 красных сладких перца (соленье)*
- *1 соленый огурец*

5–6 маслин

1 ч. ложка тмина

Измельчить на крупной терке брынзу, а затем хорошо размять ее вилкой.

Прибавить предварительно растертое сливочное масло и немного толченого тмина. Смесь хорошо взбить.

Мелко нарезать красный сладкий перец (соленье) и прибавить к смеси. Все хорошо размешать для получения однородной массы.

Смесь аккуратно нанести на ломтики хлеба и украсить сверху кружками соленого огурца и кусочками маслин.

Сандвич с перцем и моцареллой

- *3 красных сладких перца*

- *1/3 стакана оливкового масла*
- *2 стакана базилика (нарезанного)*
- *соль*

1 нарезанный багет

- *450 г моцареллы*

Разрезать перцы на половинки, разложить на решетке срезом вниз и запекать 15 мин. Перевернуть их и запекать еще 5 мин. Затем снять кожицу. В блендере измельчить мякоть, добавив соль, оливковое масло и базилик. Отложить несколько ломтиков перца. Кусочки багета смазать пюре из перцев, положить ломтики сыра и перца.

Салаты и закуски

Салат из перца с яблоками

- *4–6 сладких перцев разного цвета*
- *2 крупных яблока*
- *укроп*
- *1 веточка кинзы*
- *1 веточка петрушки*
- *3 ст. ложки салатной заправки*

Перец вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Нарезать овощи тонкими кольцами, добавить измельченные кубиками или ломтиками яблоки, заправить растительным маслом с лимонным соком или майонезом, перемешать.

Украсить блюдо кольцами перца и лука, посыпать мелко нарубленной зеленью. Сбоку положить 1–2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный вид.

При желании лук можно заменить чесноком.

Салат из перца с помидорами

- *2–3 крупных желтых сладких перца*

2 крупных помидора

1 луковица

3 ст. ложки яблочного уксуса

2–3 ст. ложки оливкового масла

- *сахар*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*

Перец вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать длинной соломкой.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, положить в холодную воду и очистить от кожицы.

Затем нарезать тонкими ломтиками и смешать с перцем. Лук очистить и мелко нашинковать. Добавить к овощам.

Приготовление соуса: уксус смешать с оливковым маслом, зеленью петрушки, сахаром, перцем и солью.

Заправить овощи соусом и дать настояться в холодильнике не менее 2 ч.

Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов

- *3 стручка сладкого перца*
- *3 небольших огурца*

3 помидора

- *1 луковица*
- *зелень*

Вариант заправки 1

3–4 ст. ложки майонеза

- *соль по вкусу*

Вариант заправки 2

1 ст. ложка растительного масла

1 ч. ложка лимонного сока

- *сахар*

соль по вкусу

Очистить стручковый перец от зерен и нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками, огурцы – кружочками, нарубить или нашинковать кольцами лук.

Добавить заправку и все тщательно перемешать.

Салат «Барбадос»

- *500 г картофеля*
- *2 сладких красных перца*
- *60 г ветчины*
- *200 г консервированных крабов*
- *50 г отварных шампиньонов*
- *8 маслин*
- *1/3 ч. ложки свежемолотого черного перца*
- *100 мл оливкового масла*
- *3 ст. ложки лимонного сока*

Картофель сварить в мундире, Почистить и нарезать тонкими ломтиками.

Перец сварить и нарезать соломкой, ветчину – кубиками, крабов – мелкими кусочками, шампиньоны – тонкими ломтиками. Все смешать и посыпать черным перцем и солью.

Взбить заправку из растительного масла и лимонного сока, залить ею овощи, ветчину и крабы.

Положить грибы и снова перемешать.

Весенний салат

- *100 г зеленого сладкого перца*

по 60 г листового салата и красных помидоров

1 ст. ложка растительного масла

- *3 г горчицы*

кислый фруктовый или лимонный сок

зелень петрушки

Салат очистить и вымыть тщательно каждый лист, нарезать полосками шириной 1 см, помидоры нарезать дольками.

У перца удалить плодоножки с семенами и нашинковать соломкой.

Смешать овощи, оставив часть помидоров для украшения блюда. Заправить салат кислым соком, добавить растительное масло и горчицу и тщательно перемешать.

Украсить зеленью петрушки и помидорами.

Салат «Фейерверк»

- *1 сладкий красный перец*
- *1 сладкий зеленый перец*
- *1 помидор*
- *100 г риса*
- *1 луковица*
- *1 огурец*
- *3 %-ный уксус*
- *перец*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Сваренный рис хорошо промыть и остудить.

Красный и зеленый сладкий перец почистить и вместе с помидорами, луком и огурцами нарезать тонкой лапшой.

Овощи смешать с рисом, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, уксус и выложить на листья зеленого салата.

Салат из печеного сладкого перца и цветной капусты

- *1 кг сладкого перца*

1 кочан цветной капусты

- *4–5 ст. ложек растительного масла*
- *зелень*
- *яблочный уксус*

Испечь сладкий перец, очистить от кожицы и семян, нарезать, полить 2–3 столовыми ложками растительного масла.

Разобрать на соцветия кочан цветной капусты средней величины и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить 2 ст. ложками растительного масла с небольшим количеством яблочного уксуса.

Уложить овощи на блюдо горкой и украсить зеленью.

Салат по-индийски

- *250* г *сладкого зеленого перца*

350 г *риса*

160 г спаржи

250 г яблок

100 мл растительного масла

Сварить рис, откинуть и охладить. Спаржу отварить, перец запечь в духовке и нарезать соломкой, яблоки нарезать дольками. Рис положить на середину тарелки, гарнировать яблоками, спаржей, перцем и полить маслом.

Греческий салат

- *2 зеленых или красных сладких перца*
- *3 помидора*
- *2 огурца*

1 луковица

- *8-10 черных оливок без косточек*
- *200 г сыра фета*
- 2 *ст. ложки оливкового масла*
- *1/2 ст. ложки 9 %-ного уксуса*
- *черный перец*
- *соль по вкусу*

Помидоры, огурцы и лук нарезать крупными кусочками, перец – полосками. Нарезанные овощи посыпать орегано, перцем и солью и перемешать. Добавить сыр, оливки, уксус.

Заправить салат маслом и снова тщательно перемешать.

Салат из перца с солеными огурцами

- *200 г сладкого перца*

2 помидора

2 соленых огурца

- *3 яйца*
- *50 г томатной пасты*

50 г *готовой горчицы*

200 г майонеза

Перец очистить и нарезать соломкой, огурцы – дольками. Помидоры и яйца нарезать кубиками. Майонез смешать вместе с томатной пастой и горчицей и этой смесью заправить приготовленные продукты.

Добавить соль по вкусу.

Салат из перца с капустой

- *5 сладких перцев*

1 кочан капусты

- *2–3 помидора*
- *3 вареных яйца*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *сахар*
- *соль по вкусу*

Капусту нашинковать, помидоры очистить от кожицы и нарезать кружочками. Перец запечь в духовке, удалить семена, нарезать соломкой и смешать с нарезанными овощами.

Салат заправить смесью, приготовленной из растительного масла, сахара, соли и горчицы.

Салат из сладкого и острого перца

- *4 сладких перца*

4 помидора

2 огурца

1 стручок острого перца

1 луковица

200 г сыра

2 ст. ложки растительного масла

- *укроп*
- *уксус*
- *соль по вкусу*

Овощи вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатницу, полить растительным маслом, посолить, украсить мелко нарезанным укропом и потертым сыром.

Салат из перца с квашеной капустой

- *4 сладких перца*

2 стакана квашеной капусты

3 ст. ложки растительного масла

- *1 луковица*

Квашеную капусту отжать и нашинковать.

Добавить мелко нарезанный перец, полить растительным маслом и посыпать луком.

Икра из сладкого перца с баклажанами

- *5 сладких перцев*
- *5 баклажанов*

2 зубчика чеснока

- *2 головки репчатого лука*

2 ст. ложки растительного масла

- *3 помидора*
- *черный перец*
- *соль*

Обмытые баклажаны испечь без жира. Перец обмыть холодной водой, мелко нарезать и потушить в растительном масле.

Очищенный репчатый лук нарезать очень мелко, посыпать солью и, дав полежать 1 ч, отжать рукой. С баклажанов снять кожицу, мякоть изрубить, добавить соль, молотый черный перец, толченый чеснок, тушеный перец, предварительно подготовленный лук, выжатый из помидоров сок.

Все хорошо перемешать, положить на тарелку и подать к столу в охлажденном виде.

Перец под чесночным соусом

- *1 кг сладкого перца*
- *2 головки чеснока*
- *растительное масло*
- *зелень петрушки*

Перец вымыть, очистить от семян, разрезать на четвертинки и положить в разогретое масло.

Обжарить под закрытой крышкой 10–15 мин, затем снять крышку и обжаривать до выпаривания воды.

Растолченный с солью чеснок развести по вкусу с уксусом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

Перец залить полученным соусом и поставить в холодильник на 1 ч.

Перец, тушенный в маринаде

• *4 перца*

1 морковь

1 головка репчатого лука

1/4 кочана белокочанной капусты

• *1 корень сельдерея*

1/2 стакана растительного масла

• *1 стакан томата для маринада*

соль

зелень по вкусу

Подготовленный сладкий перец варить в воде в течение 10–12 мин, откинуть на сито, дать обсохнуть, мелко изрубить, положить в мелкую посуду, залить маринадом из овощей с томатом и тушить в духовке или на плите 20–30 мин.

Подать перец охлажденным в салатнике, посыпав укропом или зеленью петрушки.

Для приготовления маринада очищенные овощи нарезать соломкой или мелкими кубиками.

Затем поджарить с небольшим количеством растительного масла, добавить мелко нарезанную капусту и соль.

Смешать с подготовленным, выложенным в мелкую посуду перцем и после этого потушить до готовности.

Перец, фаршированный сыром и орехами

• *4 сладких перца*

150 г сливочного масла

• *250 г сыра*

• *чеснок*

• *грецкие орехи*

зелень петрушки

Сладкий перец вымыть, высушить, аккуратно вырезать плодоножки и вынуть семена. Сыр и замороженное сливочное масло натереть на терке.

Измельчить чеснок, грецкие орехи и зелень. Все перемешать и этой смесью плотно нафаршировать перцы.

Отверстия от плодоножки закрыть половинкой грецкого ореха.

Убрать в холодильник до подачи на стол на 1 ч. Подавать нарезанными кружочками толщиной по 4–5 мм.

Перец, фаршированный салатом

• *3–6 сладких перцев*

150 г майонеза

- *веточки петрушки*

Для начинки:

любой мясной, рыбный или овощной салат

Перец помыть, срезать верхушки, очистить от семян и сделать четыре продольных надреза – перец станет похож на тюльпан. Начинить его мясным, рыбным или овощным салатом.

Стручки перца уложить на блюдо, полить майонезом и украсить веточками петрушки.

Перец, фаршированный брынзой

- *6 сладких перцев*

400 г *брынзы*

150 г сливочного масла

- *чеснок*

зелень

Для начинки смешать раскрошенную брынзу, сливочное масло, рубленый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки или любой другой зелени. Приправить солью.

Сладкий перец вымыть, срезать макушку, удалить семена, заполнить полученным фаршем и поставить в холодильник на 2–3 ч.

Перед подачей на стол перец нарезать кружочками толщиной 1–1.5 см.

Перец, фаршированный сыром, маслом и яйцом

- *4 перца*

150 г сыра

сливочное масло

- *чеснок*

Перец промыть, срезать плодоножку, удалить семена. Сыр и твердое охлажденное масло натереть на крупной терке, чеснок – на мелкой, затем все тщательно смешать и нафаршировать перцы.

Перед подачей на стол на 15–20 мин поместить в холодильник. Подавать на плоской тарелке нарезанным кружочками, украсить зеленью петрушки.

Перец, фаршированный яйцами

- *500 г сладкого перца*
- *4 вареных яйца*
- *1 большая луковица*
- *200 г помидоров*
- *майонез*
- *уксус*
- *горчица*
- *перец*
- *соль по вкусу*

Вареные яйца мелко порубить и смешать с тонко нарезанным репчатым луком, солью, уксусом, горчицей и майонезом.

Этой начинкой нафаршировать подготовленные сырые стручки перца.

Закрыть перец «крышечкой» из кружка помидора, украсить зеленью петрушки.

Подавать с майонезом.

Перец, фаршированный сырным кремом

- *4 перца*
- *300 г творога*
- *150 г тертого сыра*
- *горчица*
- *1 луковица*
- *молотый красный перец*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Перцы вымыть, вынуть сердцевину, сполоснуть водой и обсушить.

Затем приготовить крем: соединить творог и тертый сыр, добавить горчицу, мелко нарезанный лук, зелень петрушки, красный молотый перец и соль.

Смесь взбить миксером до образования однородной массы.

Подготовленный перец заполнить сырным кремом и поставить в холодильник на 1 ч.

Острым ножом нарезать перец на одинаковые кружочки толщиной 3–5 мм, уложить на тарелку, украсив зеленью.

Закуска по-мексикански

- *300 г отварной свинины*
- *300 г отварной ветчины*
- *300 г маринованного перца*

3 луковицы

3 ст. ложки растительного масла

- *1 1/2 ст. ложки 3 %-ного уксуса*
- *зелень петрушки*
- *соль по вкусу*

Отварную свинину и ветчину измельчить, смешать с нарезанными кольцами перцем и луком, посыпать зеленью петрушки.

Масло смешать с уксусом, перцем, солью. Полить этой заправкой салат и перемешать.

Закуска из семги «Калейдоскоп»

- *200* г *малосольной семги или форели*

2 свежих огурца

(среднего размера)

по 1 желтому и красному сладкому перцу

1 лимон или лайм

- *зелень укропа или петрушки*

Огурец вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой.

Перцы вымыть, вырезать семенную коробку, еще раз промыть и хорошо обсушить.

Перец также измельчить соломкой.

Обрезки перца нарезать маленькими кубиками и отложить для украшения.

Семгу или форель нарезать тонкими ломтиками.

На ломтик рыбы положить полоску красного и желтого перца, полоску огурца, и свернуть рулетиком.

Таким образом приготовить рулетики из оставшихся ингредиентов. Выложить на тарелку, украсить дольками лимона или лайма, веточками укропа или петрушки и украсить кубиками сладкого перца.

Супы

Томатный суп с запеченными сладкими перцами

- *500* г *помидоров (дамские пальчики)*
- *1 красная луковица*
- *4 сладких перца (красные и желтые)*

оливковое масло

чеснок

- *овощной бульон*
- *сахар*
- *крутоны*
- *свежие листья базилика*

Разогреть духовку до 190 °C. Помидоры нарезать на четвертинки, лук измельчить дольками, перец очистить от семян и мелко нарезать.

Положить овощи в форму для запекания. Перемешать оливковое масло и чеснок. Полить заправкой овощи. Запекать 40–50 мин до мягкости. Дать слегка остыть. Переложить в кухонный комбайн, добавить 150 мл бульона, сахар и сделать пюре. Перелить его в кастрюлю, добавить оставшийся бульон, приправить солью и черным перцем.

Прогреть, разлить по тарелкам и посыпать крутонами.

Для приготовления крутонов разорвать на небольшие кусочки средних размеров булочку. Разложить их на противне и побрызгать оливковым маслом.

Обжарить в духовке до золотистого цвета.

Суп овощной по-китайски

- *500 мл куриного бульона*
- *100 г лапши*
- *100 г шампиньонов*
- *1 лук-порей*
- *1 луковица*
- *1 сладкий красный перец*
- *растительное масло*
- *соевый соус*
- *имбирь*
- *соль по вкусу*

Сварить лапшу. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать полосками. Перец, репчатый лук и лук-порей нарезать и поставить тушить вместе с грибами в растительном масле около 5 мин. Затем влить куриный бульон, добавить лапшу, соевый соус и имбирь.

Суп деревенский с пшеном

• *400 г сладкого перца (красный и желтый)*
• *1 кабачок*
• *100 г репчатого лука*
120 г пшена
• *сливочное масло*
• *сладкий красный перец (молотый)*
• *чеснок*
• *соль*
черный перец (молотый)
• *овощной бульон*
• *розмарин*
тимьян
• *500* г *баранины*
• *растительное масло*

Сладкий перец вымыть, удалить сердцевину с семенами и нарезать кубиками. Кабачок и репчатый лук очистить и также мелко нарезать.

Репчатый лук, сладкий перец, кабачок и пшено обжарить на сковороде с толстыми стенками в разогретом сливочном масле или маргарине. Посыпать солью, молотым черным и красным перцем. Добавить выдавленный ручным прессом зубчик чеснока.

Залить бульоном и варить 25 мин на слабом огне, не накрывая крышкой. Тимьян и розмарин мелко нарезать и добавить в суп через 20 мин.

Баранину обжарить в горячем растительном масле со всех сторон с течение 4–6 мин, посолить, поперчить и завернуть в алюминиевую фольгу. Оставить на 10–15 мин.

Перед подачей баранину нарезать и выложить в тарелки вместе с супом.

Суп из сладкого перца с крутонами

• *4 оранжевых сладких перца, очищенных от семян и нарезанных пополам*
• *1 ст. ложка оливкового масла*
• *400* г *нарезанных консервированных помидоров*
900 мл овощного бульона
• *2 ст. ложки свежего базилика*
• *паприка*
• *соль*
молотый черный перец
Для крутонов:
2 куска белого хлеба без корки

Разогреть духовку до 200 °C. Положить перцы на противень, смазать маслом и запечь в течение 40 мин.

Достать из духовки, немного охладить и положить в

пластиковый пакет. Оставить на 10–15 мин, достать и снять кожицу.

Взбить в блендере перцы, помидоры и 1/4 бульона. Оставшийся бульон перелить в кастрюлю, добавить смесь с перцем и помидорами, половину базилика и паприку.

Нагревать на медленном огне, затем приправить по вкусу.

Тем временем, подсушить или поджарить хлеб с двух сторон. Подавать суп горячим, посыпав поджаренными крутонами и оставшимся базиликом.

Суп из сладкого перца с водкой

- *3 крупных сладких перца*
- *700 г помидоров*
- *100 г репчатого лука*
- *3 зубчика чеснока*
- *100 мл томатного сока*
- *300 мл апельсинового сока*
- *50 мл водки*
- *1 ч. ложка молотого тмина*
- *перец чили*
- *тимьян*
- *свежий эстрагон*

Очищенный от семян перец, помидоры и лук разрезать на кусочки, выложить в жаропрочную форму, посолить, перемешать с измельченным чесноком, полить томатным соком и оливковым маслом, посыпать тимьяном и запекать при 200–220 °С в течение 30–40 мин. Испеченные овощи при помощи блендера превратить в однородное пюре, смешав его с апельсиновым соком.

Добавить тмин, перец чили, влить рюмку водки, подогреть на плите в кастрюле до нужной температуры. Разлить по тарелкам, украсить свежим эстрагоном.

Суп из сладкого перца и кабачков

- *6 красных сладких перцев*
- *1 луковица*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 перец чили*
- *1 ст. ложка томатного пюре*
- *1 л воды*
- *1 кабачок*
- *2 ч. ложки соуса табаско*
- *молотый черный перец по вкусу*
- *2–3 ст. ложки свежего базилика*

Перец очистить от семян и разрезать на 4 части. Выложить их на противень, накрытый бумагой для выпечки, и запечь, пока не подрумянится. Затем достать перец из духовки и осторожно снять

с него кожицу.

Измельченные лук, чеснок и перец чили пассеровать в томатном пюре с соусом табаско и 2 ст. ложками воды. После чего добавить мелко нарезанный кабачок и воду (она должна полностью закрывать овощи) и тушить до готовности. Смесь переложить в кастрюлю, добавить нарезанный сладкий перец и специи, все залить оставшейся водой. Суп варить 2–3 мин, а затем измельчить в блендере.

Перед подачей на стол украсить мелко нарезанной зеленью.

Суп из сладкого перца со сливками

- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *4 крупно нарезанных сладких красных перца*

1 мелко нарезанная луковица

4 измельченных зубчика чеснока

- *3 стакана куриного бульона (можно из кубика)*

1/2 стакана жирных сливок (30 %)

- *молотый черный перец*

Растопить сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Положить красный сладкий перец, лук и чеснок в кастрюлю и тушить 5 -10 мин.

Влить куриный бульон, хорошо перемешивая, убавить огонь до минимума и варить 30 мин. Перелить смесь в блендер и измельчить до получения однородной массы.

Процедить суп через сито, влить жидкость в кастрюлю и поставить на средний огонь. Добавить жирные сливки и молотый черный перец. Прогреть на медленном огне 5-10 мин.

Суп из сладкого перца и консервированных помидоров

- *1 л овощного бульона*
- *1 красный сладкий перец*
- *1 зеленый сладкий перец*
- *1 луковица*

200 г *консервированных помидоров*

- *40 г копченой грудинки*

2 зубчика чеснока

- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 ст. ложка бальзамического уксуса*
- *лавровый лист*
- *соль*

перец

Лук нарезать кубиками. Перцы измельчить полосками, удалив сердцевину. Помидоры размять вилкой. Грудинку нарезать мелкими ломтиками.

Разогреть в кастрюле масло. Обжарить лук до золотистого цвета. Положить чеснок и перец, обжаривать 5 мин. Добавить

помидоры, бульон, уксус. Довести до кипения, варить 15 мин (до готовности перца). Взбить все в блендере до получения однородной массы. Довести до кипения, добавить грудинку и варить еще 5 мин.

Суп из сладкого перца с рисом

- *1,7 л воды*
- *4 картофелины*

1 морковь

2 сладких перца или лечо

50 г риса

100 г зеленой фасоли

1 стакан консервированных помидоров в томатном соке или в томатной заливке

паприка

соль

- *свежемолотый перец*

чеснок

- *зелень петрушки*

укроп

2 кусочка белого или черного хлеба для сухариков

Картофель и морковь почистить и нарезать соломкой.

В кастрюлю с водой положить картофель и морковь и поставить на огонь.

С момента закипания воды, варить картофель 15–20 мин.

Затем половину картофеля с морковью вынуть из супа с помощью шумовки, размять в пюре и положить обратно в кастрюлю с супом.

Всыпать в кастрюлю рис, зеленую фасоль и варить еще 10 мин.

Затем добавить нарезанный соломкой сладкий перец и продолжать варить суп еще 10 мин, пока рис не сварится, а фасоль не станет мягкой. Суп посолить и добавить паприку.

Консервированные томаты измельчить вилкой или в блендере до однородности, добавить жидкость от томатов (всего должно получиться около 200–250 мл томатной массы вместе с жидкостью).

Добавить томатную заправку в суп, перемешать и варить 3 мин с момента закипания, поперчить свежемолотым перцем.

Положить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, выключить огонь, перемешать, накрыть крышкой и оставить настояться.

К супу подать сухарики: белый или черный хлеб нарезать соломкой или кубиками, выложить на сухую, без масла, сковороду, подсушить сухарики и дать им немного зарумяниться.

Суп из сладкого перца с луком

- *1 луковица*

1 красный сладкий перец

1 ч. ложка сливочного масла

- *50 мл овощного бульона из кубиков*
- *100 мл сливок*
- *1 картофелина*

1 ч. ложка оливкового масла

- *соль*

молотый черный перец

кайенский перец

- *несколько листиков базилика*

Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кусочками. Сливочное масло растопить и потушить в нем кубики лука и сладкий перец.

Залить бульоном и довести до кипения. Влить 50 мл сливок и около 15 мин варить при слабом кипении.

Картофель очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками. Оливковое масло разогреть и, помешивая, 5-10 мин обжаривать на нем кубики картофеля. Затем посолить. Слегка взбить остатки сливок. Суп измельчить в пюре с помощью блендера, затем приправить солью, черным молотым и кайенским перцем.

Перелить суп в тарелку. Сверху выложить взбитые сливки, кубики картофеля, листики базилика, аккуратно все перемешать и подать на стол.

Крем-суп из сладкого перца с хересом

- *2 сладких красных перца*

1 кг помидоров

- *100 г моркови*

2 красные луковицы

2 стебля сельдерея

соль

черный молотый перец

- *масло оливковое*

100 мл сливок

- *100 мл хереса*

сахар

тмин молотый

2 ст. ложки томатной пасты

6 зубчиков чеснока

- *петрушка*

бульон говяжий

Лук, сельдерей и морковь крупно нарезать и обжарить на

оливковом масле в глубокой сковороде. Через 3 мин добавить к ним нарезанные помидоры и тушить еще 5 мин.

На сковороде-гриль обжарить нарезанные дольками сладкие перцы до полуготовности. Обжаренные перцы переложить в сковороду с остальными овощами и тушить еще 5 мин.

Добавить рубленую петрушку, нарезанный чеснок, молотый перец, тмин и томатную пасту и продолжать тушить, постоянно помешивая. Через 2 мин влить херес, бульон, варить еще 10 мин.

Выложить содержимое сковороды в блендер, добавить сливки и пюрировать суп.

Суп-пюре из сладкого перца, помидоров и риса

- *80 г помидоров*
- *30 г риса*
- *250 мл белого соуса*
- *40 г сладкого перца*
- *40 мл сливок*
- *1/2яйца*
- *сливочное масло*
- *соль*

Приготовить отдельно пюре из помидоров и отварного риса. Протереть его через сито, соединить с белым соусом, положить в суп печеный, очищенный от кожицы и семян, нарезанный соломкой сладкий перец.

Добавить в суп сливочное масло, заправить сливками и яичным желтком и посолить.

Суп-пюре из сладких перцев с помидорами

- *1,5 л говяжьего бульона*
- *100 мл сливок*

1 кг помидоров
100 г моркови
100 мл хереса
сахар
2 ст. ложки томатной пасты

- *2 сладких красных перца*

2 головки красного лука
2 стебля сельдерея
петрушка
чеснок

- *тмин молотый*
- *масло оливковое*

соль
черный молотый перец

Нарезать крупными кусочками морковку, лук и сельдерей. Обжарить их в сковороде с оливковым маслом.

Через пару минут присоединить к ним нарезанные томаты и тушить в течение 4–5 мин. На отдельной сковороде обжарить почищенный и нарезанный ломтиками сладкий перец. Переложить перец в сковороду к остальным овощам и тушить их еще 5 мин.

Нарезать чеснок и петрушку и добавить к овощам. Далее положить тмин, сахар, черный перец и томатную пасту. Спустя 2–3 мин влить бульон и вино. Тушить еще 10 мин.

После этого поджарку перенести в блендер. Добавить сливки и на малой скорости измельчить суп в пюре.

Суп-пюре из сладких перцев с имбирем

- *2 сладких перца*

1 ч. ложка меда

- *1,5 см корня имбиря*

750 мл куриного бульона

- *125 мл жирных сливок 33 %*

оливковое масло

- *соль*

перец

Перец очистить от семян и плодоножек и нарезать мелкими кубиками.

Имбирь очистить от кожуры и также измельчить кубиками.

Налить в кастрюлю 1 ст. ложку оливкового масла и слегка обжарить перец с медом, пока он не станет оранжевым.

Добавить измельченный имбирь, бульон и сливки. Дать покипеть 10 мин.

Измельчить перец с имбирем блендером или при помощи миксера, процедить через мелкое сито и хорошо отжать ложкой. Перелить в кастрюлю, дать закипеть и добавить по вкусу соль.

Велуте из сладкого красного перца

- *5 красных сладких перцев*

500 мл овощного бульона

- *500 мл куриного бульона*
- *1 головка красного репчатого лука*

2 зубчика чеснока

- *60 мл густой сметаны*
- *паприка*
- *соль*

черный молотый перец

Вымыть, почистить сладкий перец, удалить семена и перегородки. Нарезать перцы на полоски. Разрезать несколько полосок на кубики и отложить в сторону.

Очистить лук и чеснок. Крупно нарезать их. Влить в жаропрочную кастрюлю два вида бульона и довести смесь до

кипения. Положить в кастрюлю полоски перца, нарезанный лук и чеснок. Оставить вариться на

слабом огне 20 мин. Положить в бульон сметану.

Слегка остудить. Смешать все миксером до получения однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

Посыпать небольшим количеством паприки. Приправить по вкусу специями.

Подавать на стол, посыпав сверху кубиками перца.

Суп из сладкого перца с капустой

- *6 сладких красных перцев*

200 г *белокочанной капусты*

- *1 луковица*
- *4 ст. ложки растительного масла*

2 помидора

- *4 ст. ложки рубленой зелени сельдерея*

2 л воды

соль

Нарезанные дольками помидоры и репчатый лук, сладкий перец, нашинкованный соломкой, прогреть 2–3 мин с растительным маслом.

Добавить нарезанную соломкой белокочанную капусту, воду, соль, довести смесь до кипения и дать настояться 10–15 мин.

Подавать с зеленью сельдерея.

Суп с красным сладким перцем и картофелем

- *300 г картофеля*

300 г сладкого перца

растительное масло

- *зелень*
- *зеленый лук*

соль

Картофель очистить, нарезать кубиками, у перца удалить плодоножку с семенами и нарезать полукольцами. Опустить овощи в кипящую воду на 5–7 мин. Добавить растительное масло, соль и настаивать под крышкой в теплом месте 20 мин.

Разлить суп по тарелкам, добавить мелко рубленую зелень и зеленый лук.

Суп из сладкого перца с хересом

- *1,5 л бульона (мясного)*
- *4 сладких перца*
- *150 г грудинки (варено-копченой)*
- *200 г консервированных помидоров*

150 г консервированной кукурузы

- *растительное масло*
- *2 ст. ложки хереса*

- *чеснок*
- *лавровый лист*
- *соль*

Перцы нарезать тонкими полосками, удалив сердцевину. Чеснок измельчить. Помидоры размять вилкой. Грудинку нарезать ломтиками.

Разогреть в кастрюле масло. Обжарить перцы и чеснок 5 мин. Добавить помидоры, бульон, уксус и херес. Довести до кипения, варить 15 мин.

Добавить кукурузу, грудинку и лавровый лист, приправить солью и перцем. Варить еще 5 мин.

Вторые блюда

Рагу из сладкого перца с мясом

- *500 г свинины*
- *600 г репчатого лука*

1 зубчик чеснока

- *2 сладких перца*

1 консервированная кукуруза

2 стакана растительного масла

- *2 стакана сока лимона*
- *красный перец молотый*
- *соль*

Мясо нарезать тонкими ломтиками, сладкий перец – полосками. Лук и чеснок мелко порубить.

Обжарить мясо в разогретом масле, положить лук, чеснок и перец. Жарить еще 4 мин.

Добавить лимонный сок, немного воды, кукурузу. Приправить солью и перцем, довести до готовности.

Перед подачей посыпать блюдо листиками петрушки.

Мясо со сладким перцем

- *300 г мяса (свинина, курица)*
- *7 сладких перцев*

3 зубчика чеснока

- *1 луковица*

соль

- *черный молотый перец*
- *растительное масло*

В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем нарезанный ломтиками чеснок. После обжарки чеснок удалить.

Мясо нарезать полосками. Перец промыть, удалить семена и тоже нарезать длинными тонкими полосками.

Обжарить на масле перец: сначала, помешивая, жарить на сильном огне, затем уменьшить температуру и потомить под крышкой. Переложить перец со сковороды на тарелку.

На этой же сковороде обжарить тонко нарезанную луковицу, добавить мясо и быстро обжарить на сильном огне.

Уменьшить огонь, добавить перец и тушить под крышкой до готовности мяса.

Приправить все солью и молотым перцем, перемешать и разложить на тарелки.

Сладкий перец с мясом и овощами

- *2 луковицы*

2 моркови

1 стебель лука-порея
2 черешка сельдерея
250 г брокколи
2 ст. ложки сливочного масла
- *200 г рубленой свинины*
- *200 г рубленой говядины*
- *250 мл овощного бульона*
- *соль*
- *молотый черный перец*

сахар
1 ч. ложка молотой паприки
по 2 красного и желтого сладкого перца
80 г тертого сыра

Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Морковь, лук-порей и сельдерей очистить и вымыть. Все овощи нарезать тонкими кружочками или колечками. Брокколи почистить, вымыть и крупно нарезать.

Нагреть духовку до 180 °С. Разогреть в кастрюле сливочное масло и обжарить рубленое мясо с половиной репчатого лука. Добавить морковь, лук-порей и сельдерей, жарить 3 мин.

Влить половину овощного бульона и дать закипеть. Добавить брокколи и тушить 3 мин. Приправить солью, молотым черным перцем, сахарным песком и молотой паприкой.

Сладкий перец вымыть, разрезать каждый вдоль пополам и удалить сердцевину с семенами. Выложить в половинки перца начинку и посыпать тертым сыром. Форму смазать жиром и влить оставшийся бульон. Положить в форму фаршированный перец и запекать в духовке 30 мин.

Готовый перец выложить на тарелки. На гарнир можно подать картофельное пюре, украсив веточкой петрушки.

Говядина, жаренная со сладким перцем

- *500 г филе говядины*

350 г сладкого перца
- *200 г лука*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *соль*
- *перец*
- *растительное масло*

Лук и чеснок мелко нарезать.

Перец очистить от семян и нашинковать нарезать соломкой.

Мясо измельчить небольшими кусочками. На растительном масле обжарить лук и чеснок.

Добавить мясо и жарить около 20 мин.

Положить перец, посолить, поперчить и жарить еще около

10 мин.

Говядина со сладким перцем

- *1 кг говядины*
- *8-10 луковиц*

200 г топленого масла

- *8 сладких перцев*

10 помидоров

- *зелень (петрушка, чабер, базилик, чабер, мята)*
- *вода*
- *соль по вкусу*

Мякоть говядины обмыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю и тушить. Добавить нарезанный репчатый лук и топленое масло.

Положить мелко нарезанный сладкий перец, влить немного горячей воды и тушить 5 мин.

Посолить, добавить мелко нарезанную зелень и помидоры (предварительно сняв с них кожицу) и тушить до готовности.

Говяжьи рулеты, фаршированные овощами

- *400 г говяжьей вырезки (тонко нарезанной)*
- *50 г сладкого зеленого перца (очищенного)*

50 г моркови

- *1 пучок лука-батуна*
- *мука для посыпки*
- *1 ст. ложка оливкового (растительного) масла*
- *свежие листья петрушки для украшения*

Для соуса:

2 ст. ложки сахара

- *4–6 ст. ложек соевого соуса*
- *1–2 ст. ложки сакэ (водки)*

Острым ножом нашинковать морковь соломкой, а зеленый сладкий перец – полосками длиной 4–5 см. Лук-батун вымыть, Почистить, разрезать на половинки вдоль, нашинковать наискось на кусочки длиной 4–5 см. На тонко нарезанных пластинках мяса (толщиной 2 мм и примерно 15 см в длину) разложить морковь, зеленый сладкий перец и лук-батун. Свернуть рулетики и слегка присыпать мукой.

Заколоть рулетики палочками для бутербродов, предварительно вымоченными в воде (чтобы не сгорели). Обжаривать мясо на среднем жару на решетке или в сковороде 10–15 мин, часто переворачивая, до золотистого цвета и полной готовности.

В небольшой кастрюле смешать ингредиенты для соуса и осторожно нагревать до полного растворения сахара и образования глазури. Разрезать готовые рулетики, держа нож

наклонно, и уложить на блюдо так, чтобы была видна начинка.

Полить соусом-глазурью, украсить зеленью петрушки.

Сладкий перец, тушенный со свининой

- *500* г *сладкого красного перца*

500 г свинины

- *3 помидора*
- *2 луковицы*

30 г жира

1 ст. ложка сладкого молотого красного перца

100 г риса

- *3/4 л воды*
- *соль*
- *нарезанная зелень*

Сладкий перец и мясо нарезать кусочками. Помидоры ошпарить и снять с них кожицу. В горячем жиру поджарить мясо и нарезанный лук, добавить сладкий молотый перец, стакан кипящей воды и потушить 30 мин.

Затем добавить мелко нарезанные помидоры, промытый рис, посолить и залить оставшейся кипящей водой.

Варить 25 мин на слабом огне. Посыпать зеленью.

Свинина, тушенная с луком-пореем и сладким перцем по-гречески

- *500 г свинины*
- *1 лук-порей*
- *2 сладких перца*
- *1/2 стакана белого сухого вина*
- *50 г сыра фета*
- *50 г твердого сыра*
- *подсолнечное масло*
- *сливки*
- *чеснок*
- *соль*
- *перец*
- *орегано*

Свинину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить на подсолнечном масле. Влить вино и тушить 10–15 мин.

Лук порей нарезать кружочками толщиной 1–2 см.

На отдельную сковородку налить *112* стакана воды, положить лук-порей и тушить 5 мин.

Перец нарезать небольшими квадратиками, выложить на сковородку с пореем.

Добавить туда же мясо и тушить под крышкой 30 мин.

Твердый сыр потереть на терке, сыр фету размять вилкой.

Через 30 мин добавить сыры на сковородку, дать им растаять,

влить сливки и довести смесь до кипения.

Посолить, добавить толченый чеснок, перец, орегано. Перемешать, снять с огня и дать постоять 10–15 мин под крышкой.

Свинина с маринованным перцем

- *600 г филе свинины*
- *2 маринованных красных*

перца

- *3 очищенных помидора*
- *50 г муки*
- *60 г топленого жира*
- *3 луковицы*
- *1 ст. ложка красного перца*
- *1/4 л воды*
- *1/2 стакана сметаны*
- *соль*

Филе нарезать кружочками в палец толщиной, слегка отбить, посолить, обвалять в муке, обжарить в жиру с обеих сторон и уложить в кастрюлю.

В оставшемся жиру подрумянить нарезанный лук, добавить маринованный стручковый перец, влить горячую воду, вскипятить, залить мясо, плотно закрыть крышкой и тушить 15 мин.

Добавить нарезанные полосками стручки красного перца, кубиками помидоры и продолжать тушить 10 мин.

Затем положить муку, сметану, еще раз вскипятить.

Перец, фаршированный бараниной

- *300 г баранины*
- *сливочное масло*

5 сладких перцев

1 луковица

мука

- *3 помидора*

соус томатный

- *50 г рис*

150 мл кислого молока

- *1 яйцо*
- *перец молотый красный*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки*

Мелко нарезанный лук пассеровать на сливочном масле до золотистого цвета, добавить молотый красный перец, перебранный и промытый рис, влить томатный соус, немного воды и варить 10–15 мин. Сваренный до полуготовности рис

смешать с мясным фаршем, посолить, посыпать черным молотым перцем и зеленью петрушки.

Надрезать верхнюю широкую часть сладкого перца, отогнуть ее в виде крышечки, осторожно удалить стержень с семенами и промыть. Наполнить перцы фаршем, обжарить их в кипящем масле и уложить в кастрюлю. Залить соусом и тушить при слабом кипении до готовности.

Для соуса пассеровать на масле репчатый лук, добавить муку, красный молотый перец, томатный соус или свежие помидоры, очищенные и нарезанные мелкими кусочками, залить теплой водой или бульоном и посолить.

Фаршированный перец подать с кислым молоком с соусом. Для этого влить в кислое молоко яйца и соус, в котором тушился перец, полученную смесь, помешивая, выдержать на огне, не доводя до кипения, пока не загустеет, процедить через сито и посыпать зеленью петрушки.

Перцы фаршированные по-чеченски

- *700 г фарша*

(свинина и говядина)

- *10 сладких перцев*

500 г картофеля

1 луковица

2 яйца

- *лавровый лист*

чеснок

- *специи (хмели-сунели, петрушка, перец черный, перец красный)*

В фарш добавить мелко нарезанный лук, хмели-сунели, черный перец, красный перец, давленый чеснок и посолить по вкусу. Тщательно перемешать. Оставить на 2–3 ч, чтобы мясо пропиталось специями.

Перцы очистить от сердцевины, тщательно промыть. В приготовленный фарш разбить яйца, хорошенько перемешать.

Перцы заполнить фаршем и положить в кастрюлю. Картофель очистить, нарезать половинками. Положить в кастрюлю к перцам, залить водой так, чтобы уровень воды был выше овощей на 3–4 см. Посолить, добавить 2–3 лавровых листа, петрушку. Варить на медленном огне до готовности.

Перцы подавать с картофелем обязательно в бульоне. Сверху посыпать мелко нарезанной свежей зеленью.

Перец, фаршированный мясом и рисом

- *1 кг перца*

500 г мяса

- *3/4 стакана риса*
- *3 луковицы*

- *сливочное масло*
- *1 л томатного сока (бульон или вода)*
- *зелень петрушки*

черный перец молотый

- *соль*

У перцев срезать верхушки вместе с плодоножкой, удалить семена, промыть в холодной воде.

Для фарша мелко нарезанный лук спассеровать на сливочном масле до золотистого цвета.

Затем добавить перебранный и промытый рис, влить томатный соус или нарезанные свежие помидоры, немного воды и варить под крышкой 10–15 мин.

Сваренный до полуготовности рис смешать с мясным фаршем, приправить солью, черным молотым перцем и зеленью петрушки.

Наполнить этим фаршем перец, плотно уложить в широкую кастрюлю.

Залить бульоном (можно водой или томатным соусом) и тушить на слабом огне до готовности, примерно 30–40 мин.

Готовые перцы выложить на тарелку, полив сметаной, смешанной с бульоном, в котором варились перцы, или любым другим соусом по вкусу.

Шашлык по-охотничьи

- *600 г баранины*
- *200 г грибов*

400 г *сладкого зеленого перца*

топленое масло

- *соль*

сахар

черный горький молотый перец

листья винограда

Мясо посыпать сахаром, солью, черным молотым перцем. Грибы перебрать и промыть, крупные нарезать на 2–4 части, нанизать на шампуры, чередуя сладкий перец, мясо, грибы.

Готовыный шашлык смазать топленым маслом и печь над раскаленными углями, поворачивая время от времени шампуры и следя за тем, чтобы мясо, грибы и перец не подгорали.

Готовый шашлык выложить на листья винограда.

Шашлык со сладким перцем

- *1 кг мяса (баранина, свинина, говядина)*
- *2 сладких перца*

1 помидор

- *2 луковицы*

1/2 яблока

• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ст. ложка хереса или коньяка*
• *1 ч. ложка крахмала*
1/2 бульонного кубика
1 яйцо
черный молотый перец
соль

Мясо нарезать на ломтики длиной 3 см, толщиной от 5 мм до 1 см, репчатый лук – кольцами. Сладкий перец – ломтиками, яблоки и помидоры – мелко.

Ломтики мяса положить в посуду, добавить нарезанные лук,

яблоки, помидоры, влить соевый соус, вино, посыпать растолченным кубиком, поперчить, немного подсолить, хорошо перемешать.

Взбить яйцо с крахмалом, влить в посуду, перемешать и замариновать все продукты.

На короткие шампуры нанизать ломтики мяса, сладкого перца, лука и т. д. Жарить на углях без пламени.

Шашлык из субпродуктов с перцем и помидорами

• *500 г телячьей печени*
• *6 телячьих почек*
• *1/2 телячьего сердца*
250 г копченого бараньего сала
• *6 небольших помидоров*
2 луковицы
2 стручка сладкого перца
150 мл оливкового масла
• *сок 1/2 лимона*
• *1 стручок горького перца*
тмин
• *черный молотый перец*
соль по вкусу

Удалить пленку с почек, разрезать их пополам и вырезать белые протоки. Сало нарезать очень тонкими полосками, печень и сердце – кусочками средней величины.

Все положить в миску с почками, полить соком лимона и оливковым маслом.

Добавить тмин и горький перец. Посолить, поперчить, перемешать и оставить на 1 ч.

Очистить сладкий перец, разрезать на половинки, удалить семена и нарезать кусочками.

Помидоры обмыть и разрезать на 4 дольки.

На шампуры нанизать поочередно кусочки субпродуктов, помидоры, сладкий перец, сало и лук. Обжаривать на открытом

огне или в гриле.

Подавать с рисом и зеленью.

Шашлык из телячьего сердца

- *500 г телячьего сердца*
- *2 стручка зеленого сладкого перца*
- *1/2 стручка острого красного перца*
- *2 зубчика чеснока*
- *100 мл уксуса*
- *3/4 стакана оливкового масла*
- *1 лимон*
- *1 луковица*
- *красный перец*
- *соль*

Телячье сердце разрезать пополам, хорошо промыть, удалить прожилки и нарезать кубиками.

Выдержать 24 ч в маринаде из толченого чеснока, мелко нарезанного зеленого стручкового сладкого и острого перца, соли и уксуса.

Затем нанизать на шпажки и запечь на решетке или мангале.

Готовый шашлык залить соусом.

Для его приготовления растереть деревянной ложкой оливковое масло, сок лимона, уксус, измельченный репчатый лук и красный перец.

Рагу из курицы со сладким перцем

- *400 г куриного филе*

3 сладких перца

1 луковица

по 2 ст. ложки меда, кетчупа и соевого соуса

- *2 зубчика чеснока*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *молотый черный перец по вкусу*

Очищенный чеснок порубить, смешать с медом, соевым соусом и кетчупом. Филе нарезать на кусочки и замариновать в полученном соусе.

Пока курица маринуется, нарезать тонкой соломкой сладкий перец и лук.

Филе обжарить со всех сторон в растительном масле и убрать со сковороды. В оставшемся в сковороде масле обжарить репчатый лук с перцем, добавить филе и маринад (если он остался). Посолить, поперчить и тушить до готовности.

Запеченная в конверте куриная грудка с сыром и овощами

- *250 г сыра фета*
- *4 зубчика чеснока*

- *2 куриные грудки*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 стебель сельдерея*
- *1 сладкий зеленый перец*
- *1 сладкий красный перец*
- *6 ст. ложек оливкового масла*
- *2 ч. ложки орегано*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Нарезать грудки большими кубиками, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла, поперчить и посолить, затем обжарить до румяной корочки, убрать с плиты.

Лук и сельдерей очистить, мелко нарезать, перцы нарезать полукольцами, чеснок измельчить, обжарить все овощи вместе с 2 ст. ложками масла до размягчения.

Духовку разогреть до 180 °С, грудки и овощи разделить на 4 одинаковые порции.

Выложить кусочки курицы на бумагу для запекания, посыпать орегано, выложить овощи, посыпать нарезанным на кубики сыром, края конверта завернуть.

Выложить конверты на противень, смазанный маслом, сбрызнуть водой и запечь в течение 25–30 мин.

Перед подачей кушанье сбрызнуть небольшим количеством масла.

Сладкий перец, запеченный с курицей и сыром

- *10 сладких перцев*
- *2 средних баклажана*
- *1 средняя морковь*

1 средняя луковица

- *600 г куриного филе*

150 г сыра твердых сортов

- *соль*
- *4 ст. ложки растительного масла*

Филе и овощи нарезать на куски. Перемолоть все в мясорубке и обжарить. По желанию можно добавить отварной рис.

Разрезать перцы пополам, удалить семена и часть плодоножки.

Разогреть духовку до 170 °С, половинки перца наполнить начинкой и поставить в духовку на 25 мин.

Затем на каждый перец выложить ломтик сыра и запекать еще в течение 3 мин.

Фрикасе из курицы, шампиньонов и сладкого перца

- *400–500 г филе куриных грудок, нарезанных длинными кусочками*

- *2–3 головки репчатого лука, нарезанного полукольцами*
- *3 сладких перца, измельченные крупной соломкой*
- *200–300 свежих шампиньонов, нарезанных пластинами*
- *250* г *сметаны*
- *3–5 зубчиков чеснока*
- *200 мл сливок*
- *1 пучок петрушки*

Замариновать грудки в сметане с чесноком и петрушкой. Спассеровать одновременно лук и

сладкий перец в течение 3–5 мин, затем положить шампиньоны и пассеровать еще 3 мин.

Добавить филе грудки цыпленка с маринадом, сливками и специи, довести до готовности.

Курица со сладким перцем в томате

- *1 сладкий перец*

250 г курицы

1 луковица

томатный сок

специи

Курицу помыть и нарезать на кусочки, не слишком мелко.

Хорошо разогреть сковороду, налить масло и разложить кусочки курицы. Обжаривать несколько минут.

Затем очистить луковицу, нарезать полукольцами, высыпать в сковородку и обжарить вместе с курицей до полуготовности (приблизительно 10–15 мин).

Тем временем, помыть и почистить сладкий перец.

Нарезать его небольшими полосками и добавить к обжаренным курице с луком.

Через 2 мин налить томатный сок (можно использовать тертые помидоры), добавить соль, перец и тушить в 5-10 мин.

Курица со сладким перцем и консервированными помидорами

- *по 2 красных, желтых и зеленых перца*

300 г репчатого лука

600 г картофеля

2 маленькие веточки розмарина

1/2 пучка тимьяна

- *8 ст. ложек растительного масла*

250 мл красного вина

1 банка консервированных очищенных томатов (800 г)

- *соль*
- *молотый черный перец*

2 зубчика чеснока

- *1 курица*

1/2 пучка петрушки

Перец разрезать пополам, вычистить семена, мякоть накрошить кубиками. Лук очистить от шелухи и мелко нарезать.

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками. Розмарин и тимьян порубить.

В сотейнике разогреть 3 ст. ложки растительного масла и обжарить овощи с нарезанной зеленью. Добавить вино, томаты, посолить и поперчить. Чеснок почистить и выдавить ручной чесночницей в овощи.

Поставить в прогретую духовку до 200 ˚С на средний уровень, готовить на 20 мин.

Разрезать курицу на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить порциями в разогретом растительном масле до золотисто-коричневого цвета.

Куски курицы переложить в овощи и тушить в духовке еще в течение 40 мин.

Посыпать мелко порубленной петрушкой.

Перец, фаршированный куриным филе

- *8 сладких, крупных перцев*
- *2 куриных филе*
- *1/2 стакана риса*
- *2 луковицы*
- *1 помидор*

1 морковь

чеснок

- *мука*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *перец красный сладкий*

чабер (болгарская чубрица)

- *базилик*
- *сахар*
- *растительное масло*
- *сметана*

Перец помыть и удалить семена и перегородки. Высушить салфеткой или полотенцем от влаги. Немного смазать внешнюю поверхность растительным маслом и испечь перцы.

Рис сварить в подсоленной воде почти до готовности.

Промыть проточной холодной водой и переложить в глубокую миску.

Филе курицы пропустить через мясорубку. Лук очистить, нарезать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета.

Добавить к фаршу чабер, красный и черный перец по вкусу,

базилик и посолить.

Тщательно вымесить фарш до однородного состояния.

Начинить фаршем испеченные перцы, уложить в кастрюлю, залить кипятком и тушить 35–40 мин на медленном огне.

Для приготовления соуса на сковороде поджарить измельченный чеснок, мякоть помидора без семян и мелко натертую морковь. Тушить под крышкой 20–25 мин. Добавить немного воды (или белого сухого вина).

Тушеную смесь протереть сквозь дуршлаг или сито.

В перцы влить протертую овощную смесь. Посолить и поперчить соус, добавить сахара.

В отдельной чашке развести водой 2 ст. ложки муки, перемешать, чтобы не было комков. Процедить через ситечко и медленно влить в кипящий соус, непрерывно перемешивая. Соус прокипятить на маленьком огне минут 10–12.

Готовым соусом залить фаршированный перец и дать покипеть 5-10 мин.

Подавать кушанье горячим, со сметаной. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кебаб из мелкой рыбы с перцем

• *500 г мелкой рыбы*

2 луковицы

растительное масло

• *2 сладких перца*

3 помидора

красный молотый перец

черный молотый перец

• *соль*

Мелкую рыбу (хамса, барабулька) очистить, промыть, посолить. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на подсолнечном масле. Добавить мелко нарезанный сладкий перец и продолжать обжаривание.

В конце ввести мелко нарезанные свежие помидоры. Когда сок помидоров выпарится, смесь посолить, заправить красным и черным молотым перцем, перемешать и добавить рыбу.

На дно небольшой неглубокой кастрюли положить плотную бумагу так, чтобы ее края были выше краев посуды.

Выложить туда смесь рыбы с овощами, завернуть края бумаги конвертом, полить подсолнечным маслом, закрыть кастрюлю крышкой и запечь.

Сладкий перец, фаршированный сардинами

• *8 сладких перца*

250 г сардин в масле

• *2 стакана вареного риса*

1 вареное яйцо

петрушка (мелко нарезанная зелень)

- *соль*
- *перец*

растительное масло

Перец промыть и очистить от семян. Сардины, каждую рыбку в отдельности, разделить пополам с помощью двух вилок, смешать с отварным рассыпчатым рисом, маслом из банки и рубленым яйцом.

Приправить солью и перцем, добавить петрушку и полученной массой наполнить стручки перца.

В разогретом растительном масле потушить фаршированный перец на небольшом огне в течение 15 мин.

Можно добавить немного воды.

Перец, фаршированный морским гребешком

- *10 сладких перцев*
- *400 г морского гребешка*

1/4 стакана риса

- *3 луковицы*

масло топленое

- *томатная паста*
- *сметана*

Сладкий перец вымыть, срезать макушку, удалить семена, ошпарить и заполнить фаршем с мясом морских гребешков.

Для приготовления фарша гребешки соединить с рисом, мелко нарезанным репчатым луком, топленым маслом и томатной пастой.

Перец с начинкой поставить в низкую кастрюлю с соленой водой и тушить в течение 15–20 мин. В конце варки добавить сметану.

Готовые перцы уложить на тарелку и полить собственным соусом, посыпать зеленью.

Рыба, запеченная со сладким перцем

- *500* г *филе рыбы (белой)*
- *1 большой сладкий красный перец*

1 крупный помидор

- *1/2 луковицы*
- *куркума*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 острый красный перец*

соль

перец

оливковое масло

- *базилик (или петрушка)*

сок 1/2 лайма или 2 ст. ложки бальзамического уксуса

Мелко нарезать лук, чеснок и очищенный от семян острый красный перец.

Помидоры залить кипятком и очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками.

Сладкий перец почистить и измельчить кубиками.

На сковороде с небольшим количеством масла припустить лук, чеснок и острый перец.

Добавить сладкий перец и через 5 мин – помидоры. Влить сок лимона или уксус.

Посолить, поперчить, положить куркуму и тушить 10 мин.

Филе нарезать и выложить в форму для запекания.

В соус добавить зелень, перемешать и залить рыбу.

Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку, минут на 20.

Стейки из тунца на углях с пюре из перцев

- *4 стейка из тунца (примерно по 175 г)*
- *измельченная цедра и сок 1 лимона*

2 ст. ложки оливкового (растительного) масла

- *соль*
- *молотый черный перец*

Для пюре из перцев:

2 сладкик красных перца, разрезанных пополам

- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *1 небольшая луковица*
- *2 толченых зубчика чеснока*
- *2 стручка красного острого перца*

1 ломтик белого хлеба (без корки), нарезанный кубиками

Снять с тунца кожу, если она осталась. Выложить стейки в один слой в плоскую посуду.

Посыпать рыбу измельченной цедрой, полить соком лимона, посолить и поперчить. Накрыть

посуду пленкой и поставить в холодильник.

Приготовление пюре из сладких перцев. Для этого слегка смазать половинки сладкого перца оливковым маслом и выложить кожей вниз на горячий рашпер. Держать, пока кожа не почернеет.

Луковицу также обжарить на рашпере (не очищая), до коричневого цвета, периодически переворачивая.

Охладить перцы и луковицу. Острым ножом снять кожицу и шелуху.

Поместить подготовленные перцы, чеснок, красный острый перец, кубики хлеба и оливковое масло в миксер. Смешать до получения однородной массы. Посолить по вкусу.

Слить с рыбы маринад. Обжаривать тунца на сильном жару

8-10 мин (до золотистого цвета). Один раз перевернуть. Подавать с пюре из перцев и свежим хлебом.

Пюре из перцев лучше приготовить заранее в гриле и хранить в холодильнике, пока жарится рыба.

Тунец – жирная рыба, поэтому отлично получается на гриле. Он достаточно мясист и прекрасно сочетается с острыми специями, например с красным острым перцем.

Подавать готового тунца со свежим хлебом.

Шашлык «Каспийский»

- *1,5 кг рыбного филе*

150 мл белого сухого вина

- *50 мл растительного масла*
- *300 г сладкого перца*

500 г помидоров

1/2 лимона

- *300 г репчатого лука*
- *черный молотый перец*

лавровый лист

- *соль*

Куски осетрового филе выдержать 1,5–2 ч в маринаде, приготовленном из вина, растительного масла, лимонного сока, репчатого лука, черного молотого перца и соли.

Затем нарезать рыбу на порционные кусочки, а перец и помидоры – кусочками величиной с рыбные кубики.

Надеть на вертел последовательно кусочек рыбы, перца, рыбы, помидора, лавровый листок, снова кусочек рыбы и т. д. Жарить на решетке или над раскаленными углями со всех сторон до подрумянивания.

Так же готовят севрюгу, белугу, стерлядь.

Шашлык из осетрины с перцем и помидорами

- *1,5 кг осетра*
- *3 сладких перца*
- *4 помидора*
- *соль*

Для маринада:

250 мл белого сухого вина

- *100 мл растительного масла*
- *сок 1 лимона*
- *2–3 луковицы*
- *лавровый лист*

черный молотый перец

соль

С осетра, предварительно обдав кипятком, снять шкуру.

Куски осетрового филе выдержать 1,5–2 ч в маринаде,

приготовленном из вина, растительного масла, лимонного сока, репчатого лука, черного молотого перца и соли.

Нарезать филе на порционные кусочки, а перец и помидоры – кусочками величиной с рыбу.

Надеть на вертел последовательно кусочек рыбы, перца, рыбы, помидора, лавровый лист, снова кусочек рыбы и т. д.

Жарить на решетке или над раскаленными углями со всех сторон до подрумянивания. Так же жарят осетрину, белугу и стерлядь.

Перец с жареным картофелем

- *3–4 сладких перца*

5 клубней картофеля

1/2 стакана топленого или растительного масла

- *зеленый лук*

соль по вкусу

Очищенный картофель нарезать ломтиками, посолить и обжарить в масле до полуготовности.

Добавить тонко нашинкованный перец и продолжить жарить до готовности.

При подаче на стол посыпать нарезанным зеленым луком.

Перец с тушеным картофелем

- *5 сладких перцев*

5 картофелин

1–2 луковицы

1/2 лаврового листа

- *3 ст. ложки топленого масла*
- *2 ст. ложки пшеничной муки*

зелень

- *соль*

Подготовленный перец тонко нашинковать. Очищенный картофель нарезать небольшими кубиками и сварить с луком почти до готовности.

После этого добавить нашинкованный перец. Муку поджарить в масле и развести кипящей водой. Полученным соусом залить картофель с перцем и, помешивая, довести до кипения.

Подавать, посыпав зеленью.

Жареный турецкий горошек со сладким перцем

- *250 г турецкого горошка (нута)*
- *соль*
- *топленое масло*
- *семена кумина*
- *1 острый перец (свежий)*
- *имбирь (натертый)*

куркума

1 зеленый сладкий перец

• *3 помидора*

Замочить горошек на ночь (две части воды на одну часть горошка). Слить воду и переложить горошек в кастрюлю.

Налить воду так, чтобы над горошком был слой воды 7–8 см толщиной. Добавить *1/2* ч. ложки соли. Довести до кипения и варить в течение 10 мин, снимая пену, затем накрыть крышкой и варить на среднем огне 1 ч, пока горошек не станет мягким. Откинуть горошек на сито.

На среднем огне нагреть в сковороде топленое или растительное масло и поджарить семена кумина.

Добавить нарубленный перец и имбирь, потом куркуму и сладкий перец. Кусочки перца надо переворачивать ложкой. Когда перец станет мягким и подрумянится, добавить горошек и, помешивая, жарить еще 3 мин.

Добавить 125 мл воды, или 1 нарезанный помидор и варить еще 5 мин.

Подавать к столу, украсив ломтиками помидоров.

Перец с брынзой

• *8 сладких перцев*

• *1 пучок смешанной зелени*

• *400 г феты в растительном масле*

• *перец*

Срезать «крышечку» у перца, но не отделять ее до конца. Удалить семена. Зелень порубить.

Фету откинуть на дуршлаг, затем размять вилкой, перемешать с зеленью и поперчить. Наполнить стручки полученной массой.

Намазать их растительным маслом из-под сыра и обжаривать в гриле в течение 3–5 мин.

Овощи в кисло-сладком соусе

• *по 1 зеленому и желтому сладкому перцу*

8 мелких помидоров

• *8 небольших кочешков цветной капусты*

8 консервированных ломтиков ананаса

– 8 кубиков твердого сыра

Для ароматического масла:

1 ст. ложка соевого масла

• *2 ст. ложки лимонного сока*

• *1 ч. ложка черного молотого перца*

• *1 ст. ложка меда*

• *2 ст. ложки острого томатного соуса*

Сладкий перец нарезать квадратиками. Нанизать поочередно овощи, ломтики ананасов и кубики сыра на шампуры.

Смешать все ингредиенты для ароматического масла. Если смесь получилась слишком густой, влить 1 ст. ложку воды. Смазать овощи полученным маслом.

Обжаривать на горячей решетке или в гриле в течение 10 мин, часто поворачивая шампуры и поливая маслом.

Жареный сладкий перец

- *3 острых красных перца*

2 сладких желтых или оранжевых перца

2 сладких зеленых перца

50 г сушеных помидоров

- *1 зубчик чеснока*
- *1 ст. ложка ароматизированного уксуса*

5 ст. ложек оливкового (растительного) масла

- *1 ч. ложка острого томатного соуса*

4 консервированных артишока (без жидкости)

соль

молотый белый перец

листья базилика для украшения

Поджарить целые перцы, часто переворачивая, на несильно разогретой решетке (минут 10–15). Накрыть перцы чистым кухонным полотенцем и оставить на 5 мин остывать.

Острым ножом нарезать сушеные томаты на полоски. Измельчить зубчик чеснока.

В неглубокой миске взбить ароматизированный уксус, оливковое (растительное) масло и острый томатный соус, добавить соль и молотый белый перец по вкусу.

Печеный сладкий перец почистить, нарезать и смешать с нарезанными артишоками, помидорами и чесноком. Полить сверху приготовленным соусом и украсить листьями базилика.

Такой перец – превосходный гарнир к сосискам, сардельками и мясу.

Запеканка из картофеля и перца

- *2 зеленых сладких перца*

900 г картофеля

250 г сыра чеддер

оливковое масло

2 луковицы

450 мл молока

- *соль*
- *молотый черный перец*

мускатный орех

Нагреть духовку до 180 °С. Разогреть оливковое масло в большой сковороде и потомить в нем лук и перец, нарезанные мелкими кружочками, помешивая.

Треть нарезанного картофеля разложить на слегка смазанное оливковым маслом огнеупорное неглубокое блюдо, сверху положить слой лука с перцем (использовать половину того, что в сковороде), снова положить слой картофеля, на него вторую половину лука с перцем, затем опять слой картофеля. Верхний слой посыпать тертым сыром.

Смешать молоко с солью и мускатным орехом, поперчить и аккуратно вылить смесь на картошку.

Запекать в духовке и течение 1 ч, пока картофель не пропечется, молоко почти целиком не впитается, а расплавленный сыр не покроется золотистой корочкой. На стол подать с белым хлебом и зеленым салатом.

Запеченное рагу

- *3–4 сладких перца*
- *1 зубчик чеснока*
- *700–800 г тыквы*
- *2 луковицы*
- *2–3 ст. ложки растительного масла*

Чеснок измельчить, сладкий перец нарезать полосками, тыкву нарезать кубиками по 3 см.

Лук нашинковать кольцами и обжарить до прозрачности в растительном масле, добавить овощи и еще потушить 3 мин.

Запекать в глубоком противне в слабо нагретой духовке 20 мин.

Перец, фаршированный кабачками

- *5–6 сладких перцев*

1–2 молодых кабачка

2 ст. ложки растительного масла

- *соль*

Перец промыть, срезать плодоножки, вынуть семена и сварить в подсоленной воде.

Кабачки очистить, вымыть, нарезать кусочками, спассеровать в масле.

Этой массой начинить перец и подать к столу.

Тушеный перец с брынзой

- *3 сладких перца (красный, желтый и зеленый)*
- *1 луковица*
- *чеснок*
- *200* г *брынзы*
- *оливковое масло*
- *тимьян (рубленый)*

розмарин (рубленый)

- *черные оливки (без косточек)*
- *соль*

• *черный перец молотый*

Сладкий перец нарезать небольшими кусками. Нарезать лук крупными кубиками, а чеснок – тонкими ломтиками.

Разделить брынзу вилкой на крупные куски.

Разогреть в воке или на сковороде оливковое масло.

Добавить сладкий перец и лук и, помешивая, потушить на среднем огне 3–4 мин.

В конце добавить ломтики чеснока, зелень и слегка обжарить.

Добавить к сладкому перцу брынзу с оливками и слегка разогреть, пока брынза не начнет плавиться.

Посолить, поперчить, разложить по тарелкам и, по желанию, украсить розмарином.

Сладкий перец, тушенный с луком

• *500 г сладкого красного перца*

5 ст. ложек растительного масла

• *1 луковица*

1 зубчик чеснока

• *соль*

сахар

белое вино

Из перца удалить сердцевину вместе с семенами, нарезать их полосками и тушить в разогретом растительном масле на слабом огне в течение 15 мин.

Добавить тертую луковицу, соль, сахар, белое вино и тертую дольку чеснока.

Лечо

• *1 кг сладкого перца (зеленого или красного)*

• *120 мл воды*

1 кг помидоров

• *соль*

• *сахар*

• *молотый красный перец*

Подготовленный перец нарезать полосками, немного потушить в горячей воде.

Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, заправить солью, сахаром и при желании сладким или горьким молотым красным перцем и тушить до готовности.

Паприкаш

• *6–8 сладких красных перца*

• *50 г маргарина*

• *3 луковицы*

• *6–8 сваренных вкрутую яиц*

• *120 мл кефира*

• 2 *ст. ложки нарезанной зелени*

Лук припустить в разогретом маргарине. Очищенный от сердцевины и нарезанный тонкими полосками красный перец соединить с луком, залить небольшим количеством жидкости, отварить.

После этого сверху аккуратно уложить нарезанные кружочками или кубиками яйца. Снять кастрюлю с огня, залить блюдо кефиром, посыпать зеленью.

Если вместо кефира взять сметану, овощи потушить только с 30 г маргарина.

Перец, фаршированный баклажанами

- *10–12 сладких перцев*

3–4 баклажана

- *1 ломтик белого хлеба*

1 небольшая луковица

- *3–4 помидора*

1/3 стакана молока

1/2 стакана растительного масла

- *молотый перец*
- *чеснок*
- *соль*

Срезать верхушки у вымытого сладкого перца и аккуратно удалить семена. Испечь в духовке баклажаны, снять с них кожицу и мелко порубить вместе с ломтиками предварительно замоченного в молоке белого хлеба.

Мелко нарезать лук и поджарить на растительном масле. Все соединить, тщательно размешать, посолить, поперчить, добавить немного толченого чеснока.

Нафаршировать этой массой перец, уложить их в кастрюлю. Нарезать ломтиками помидоры, слегка потушить на сковороде, чтобы они дали сок, и залить этим соком перец.

Добавить сметану и поставить примерно на 35–40 мин в разогретую духовку.

Перец, фаршированный овощами

- *4 сладких перца*
- *1/4 кочана капусты*
- *4 луковицы*
- *2 моркови*
- *корень петрушки или сельдерея*
- *зелень*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*

У сладкого перца отрезать верхушки вместе с плодоножкой и опустить на 2–3 мин в кипящую подсоленную воду, обсушить. Капусту, репчатый лук, морковь, корень петрушки или сельдерея

мелко порубить и слегка прожарить в разогретом растительном масле.

Наполнить этим фаршем перцы и поставить в кастрюлю с широким дном открытой частью кверху, смочить водой, посыпать молотым перцем, накрыть крышкой и потушить в несильно нагретой духовке 30–40 мин.

Подавать с зеленью.

Перец, фаршированный по-молдавски

• *8 сладких перцев*

1/2 кочана капусты белокочанной

• *8 луковиц*

• *4 моркови*

• *сыр тертый*

• *масло оливковое*

• *соль*

перец молотый

зелень петрушки и укропа

Для фарша капусту, лук и морковь нашинковать тонкой соломкой (лук – тонкими кольцами) и обжарить в разогретом масле. Добавить в фарш соль, черный молотый перец, мелко нарубленную зелень петрушки, укроп. Все тщательно перемешать.

Сладкий перец обмыть, обрезать верхушки, удалить семена, опустить на 2–3 мин в кипящую подсоленную воду, выложить на сито и дать воде стечь.

Подготовленный перец наполнить фаршем, выложить их в кастрюлю с широким дном, добавить немного воды и посыпать натертым сыром.

Кастрюлю накрыть крышкой и тушить перец до готовности в духовке 30–40 мин при температуре 150 °С.

Фаршированный перец с чесноком

• 5 *сладких перцев*

2 моркови

1–2 луковицы

2 помидора

• *1/2 стакана растительного масла*

2–3 зубчика чеснока

• *сахар*

соль

Сладкий перец (зеленый или красный) обдать кипятком, ложкой вынуть сердцевину и семена. Мелко нарезанные морковь, лук, чеснок, помидоры потушить все вместе с растительным маслом, прибавить соль, сахар, перец по вкусу.

Перец плотно заполнить овощным фаршем, уложить в хорошо смазанный маслом сотейник, залить маслом и водой и тушить до

готовности.

Подавать, полив соком из сотейника.

Печеные перцы, фаршированные пюре из баклажанов

- *500 г перца*
- *2 баклажана*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *зелень*
- *2–3 ст. ложки растительного масла*

У сладкого перца отрезать верхушки вместе с плодоножкой.

Испечь баклажаны, размять их с чесноком, рубленой зеленью и растительным маслом и начинить этим фаршем перец.

Выложить фаршированный перец на противень, смазанный растительным маслом, сбрызнуть сверху маслом и запечь в духовке до мягкости перца.

Подавать с помидорами и зеленым салатом.

Фаршированный перец с сыром и шампиньонами

- *6 сладких перцев*
- *1/2 стакана риса*
- *сметана*
- *сыр*
- *500 г свинины и говядины (фарш)*
- *400 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *чеснок*
- *растительное масло*
- *1 помидор*
- *томатная паста*

В кастрюлю налить воду и довести до кипения. Рис промыть и положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 мин (на слабом огне). Сладкий перец помыть, очистить и нарезать.

В сковороду налить растительное масло (2 ст. ложки) и поджарить фарш примерно 20 мин (на слабом огне).

Почистить лук, помыть его и нарезать. Поджарить его на растительном масле примерно 3 мин (на слабом огне). Добавить грибы и жарить еще примерно 25 мин, периодически помешивать.

Помидор помыть и натереть на крупной терке. Налить в отдельную сковороду растительное масло (2 ст. ложки). Тушить в ней помидор примерно 2 мин (на слабом огне). Добавить томатную пасту и тушить еще 3 мин, периодически помешивая. Всыпать сахар, перец и соль.

Тщательно перемешать фарш с грибами и луком, положить рис. Добавить мелко нарезанную петрушку с чесноком, соль и перец.

Начинить полученной смесью сладкий перец. Положить на

противень и налить растительное масло (2 ст. ложки). Положить на каждый перец сметану. Печь в духовке примерно 30 мин при температуре 180 ˚С.

Затем вынуть противень и посыпать тертым сыром. Снова поставить в духовку (примерно на 5 мин), пока сыр не расплавится. Далее полить подготовленным соусом. Готовый фаршированный перец с сыром и шампиньонами подать к столу.

Фаршированный красный перец

- *250 г фарша*

50 г белого хлеба

- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *8 сладких красных перца*
- *40 г жира*
- *1/4 л бульона*
- *тмин*
- *соль*

Из мяса, размоченного и протертого белого хлеба, мелко нарезанного лука, яйца и пряностей приготовить начинку.

Наполнить ею очищенные от сердцевины стручки красного перца, положить в горячий жир, если нужно – снять крышку.

Немного пожарив, добавить горячий бульон или воду, закрыть крышкой и потушить.

Перец, фаршированный гречкой

- *6 сладких перцев*
- *1 стакан гречневой крупы*

3 моркови

- *2 луковицы*
- *растительное масло*
- *бульон куриный*
- *сметана*

Приготовить гречку (возможно 2 варианта: залить на 6–8 ч водой для разбухания или залить кипятком и варить в течение 10–15 мин).

Очистить перцы и подержать их в кипящей воде на слабом огне 5–7 мин, достать, обсушить.

Натереть морковь, нашинковать лук, обжарить на растительном масле, соединить с гречкой, немного посолить, можно добавить сухую зелень по вкусу.

Заполнить этой массой перцы, уложить в кастрюлю, туда же можно выложить оставшуюся массу, залить горячим бульоном. Накрыть крышкой и тушить минут 15–20.

Подавать к столу горячими со сметаной, можно посыпать рубленой зеленью.

Фаршированный перец с курицей

- *8 сладких перцев разных цветов*

хлеб для тостов

сливочное масло

100 г вареной курицы

1 пучок зеленого лука

- *200 г творожного сыра*
- *сливки*

1 яйцо (желток)

- *петрушка (рубленая зелень)*
- *чеснок*
- *тертый сыр*

бульон

Хлеб нарезать кубиками и обжарить в 20 г сливочного масла. Курицу и помидор также нарезать кубиками, зеленый лук измельчить.

Чеснок очистить и мелко порубить. Творожный сыр, сливки, желток соединить и хорошо перемешать.

В сырную смесь добавить помидор, лук, зелень петрушки, чеснок и обжаренный хлеб. Приправить солью и перцем.

Перец вымыть, срезать крышечки и удалить семена. Духовку нагреть до 180 °С.

Перцы нафаршировать сырной массой и поместить в форму для запекания. Посыпать тертым сыром. Сливочное масло распустить и сбрызнуть начинку.

Запекать 20 мин.

Перец, фаршированный картофелем

- *1 кг сладкого перца*

2 луковицы

2 моркови

1 корень сельдерея

растительное масло

- *2 картофелины (сваренные в мундире)*
- *2 помидора*

брынза (тертая)

- *2 яйца*
- *чеснок*
- *1 стакан молока*
- *петрушка (зелень)*

Лук, морковь и корень сельдерея очистить и нарезать мелкими кубиками. Посолить и тушить 5 мин на слабом огне под крышкой в 2 ст. ложках масла, добавив немного воды. Картофель и помидоры мелко нарезать, перемешать с тушеными овощами и потушить еще 5 мин. Добавить брынзу, измельченный чеснок,

мелко рубленную зелень петрушки и все хорошенько перемешать. Приправить по вкусу.

Перцы нафаршировать и уложить в смазанную маслом форму. Влить немного воды. Сбрызнуть перцы маслом и запекать в духовке около 15 мин при 180 °С. Через 10 мин залить их яйцами, взбитыми с молоком, и довести блюдо до готовности.

Перец жареный с брынзой и яйцами

- *1 кг перца*
- *растительное масло*
- *4 яйца*
- *100 г брынзы*
- *красный перец молотый*
- *соль*

Испечь перец, очистить от кожицы, нарезать и поджарить на растительном масле.

Залить смесью из яиц, измельченной брынзы и молотого красного перца. Все перемешать и довести на слабом огне до загустения.

Подавать горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Перец с начинкой из вермишели

- *5 сладких красных перца*

2 сладких зеленых перца

2 сладких желтых перца

2 яйца

200 г плоской вермишели

200 г *сыра*

мясной бульон

Разрезать вдоль пополам зеленые, желтые и 2 красных перца.

Бланшировать в подсоленной воде 4 мин, обдать холодной водой. Оставшийся перец нарезать и бланшировать 4 мин. Приготовить пюре.

Отварить вермишель в подсоленной воде с маслом. Нарезать кубиками сыр и сало и перемешать с зеленью и вермишелью. Посолить и поперчить половинки перца.

Наполнить начинкой и положить в форму. Взбить яйца со сливками. Посолить, поперчить и залить лапшу. Смешать пюре из перца и бульон.

Влить в форму и запекать около 20 мин при 200 °С.

Сладкий перец с полентой

- *5 сладких перцев (красный, желтый и зеленый)*
- *1 луковица*

петрушка

зеленый лук

• *базилик*

растительное масло

• *соль*

черный перец молотый

• *500 мл молока*

220 г кукурузной крупы

80 г сыра пармезан

• *2 яйца*

• *бульон*

• *сметана*

• *мука*

Перец разрезать пополам, удалить плодоножки и семена.

Две половинки перца, луковицу и зелень мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Посолить и поперчить.

Молоко разбавить 500 мл воды, довести до кипения, посолить и поперчить. Всыпать кукурузную крупу и, помешивая, варить 15 мин. Затем добавить обжаренный перец с луком, половину зелени, 50 г тертого сыра и влить слегка взбитые яйца.

Этим фаршем наполнить половинки перца, положить в сковороду и посыпать 30 г тертого сыра. Влить бульон.

Запекать в духовке при 180 °С 45 мин. Готовый перец снять со сковороды и поставить в теплое место.

В сковороду положить сметану, развести водой муку и вскипятить. Добавить остальную зелень и подать этот соус к перцу.

Плов с перцем

• *330 г риса*

100 г сладкого перца

150 г репчатого лука

30 г томата-пюре

• *40 мл растительного масла*

• *600 мл воды*

• *соль*

специи по вкусу

Промытый рис соединить с томатом-пюре, пассерованным луком и перцем, нарезанным кольцами, посолить, залить водой и варить до готовности.

Плов можно подавать в холодном виде.

Плов со сладким стручковым перцем и помидорами

• *2 стакана риса*

• *4 сладких перца*

850 мл бульона или воды

• *2 помидора*

3/4 стакана растительного масла

- *1 головка репчатого лука*
- *соль*
- *зелень петрушки*
- *укроп*

Рис быстро промыть в горячей воде и тотчас откинуть на дуршлаг.

Когда вода полностью стечет, рассыпать рис на противень слоем не более 2 см и подсушить в духовом шкафу.

Затем полить рис растительным маслом и, периодически помешивая, поджаривать до тех пор, пока рис не пожелтеет.

Поджаренный рис немного охладить, затем засыпать в кипящий подсоленный мясной бульон или воду и варить при слабом кипении в закрытой посуде.

Когда жидкость почти полностью будет поглощена рисом, добавить нарезанный небольшими кусочками сладкий стручковый перец (без семян), пассерованный рубленый репчатый лук и дольки некрупных помидоров.

Все аккуратно перемешать, закрыть посуду крышкой и поставить на 40–50 мин в духовой шкаф.

При подаче посыпать плов зеленью петрушки или укропом.

Вермишель с красным сладким перцем

- *250 г вермишели*
- *4–5 сладких красных перцев*
- *2 ст. ложки жира*
- *2 ст. ложки муки*
- *120 мл пахты или бульона*
- *1 ст. ложка томатного соуса*
- *подсоленная вода*

В кипящую воду засыпать вермишель, сварить, воду слить. Подготовленные перцы нарезать полосками, обжарить в жиру, добавить муку и пахту.

Готовые овощи заправить томатным соусом и перемешать с вермишелью.

Блюдо можно подать с нарезанной кружочками копченой колбасой или нарезанной кубиками кровяной колбасой.

Яичница со сладким перцем

- *5 яиц*

2 сладких перца (красный и зеленый)

2 луковицы

50 г тертого сыра пармезан

оливковое масло

сливки

базилик и петрушка (зелень)

- *перец*

соль

Вымыть и очистить перец, удалить семена и прожилки, нарезать на квадратики. Очистить лук, нашинковать тонкими кольцами. Выложить перец и лук на сковороду с небольшим количеством оливкового масла, потушить около 5 мин.

Затем добавить 3 ст. ложки соленой воды, слегка поперчить и продолжать тушить овощи еще 5 мин.

Тем временем, разбить яйца, выложить их в другую миску, слегка взбить венчиком. Потом добавить сливки, тертый сыр, рубленую петрушку и базилик, щепотку соли и перец. Перемешать. Влить на сковороду оливковое масло, яичную смесь, а сверху выложить приготовленные овощи. Перемешать.

Когда яичница затвердеет перевернуть ее и поджарить с другой стороны.

Пицца с перцем и ветчиной

- *1 стакан муки мелкого помола*
- *1 стакан муки грубого помола*
- *5* г *дрожжей*

1 яйцо

соль

сахар

3 ст. ложки оливкового масла

Для начинки:

1 зеленый перец

150 г ветчины

- *100 г моцареллы*

50 г пармезана

- *1 луковица*

зеленые оливки

- *чеснок*
- *петрушка*

оливковое масло

- *соль*

орегано

Смешать муку грубого и мелкого помола. Просеять сквозь сито. Добавить сухие дрожжи, соль, сахар и перемешать. В миске взбить яйцо, влить 3–4 ст. ложки оливкового масла, перемешать и влить *112* стакана теплой воды. Вылить яичную смесь в муку и быстро замесить тесто. Тесто должно быть мягкое и не липнуть к рукам. Скатать в шар и оставить в теплом месте на 45–60 мин, чтобы тесто увеличилось в объеме вдвое.

После того как тесто поднимется, подмесить его и раскатать в лепешку толщиной 5–7 мм. Выложить тесто в форму, предварительно смазанную оливковым маслом. Наколоть тесто

вилкой в нескольких местах.

Листики петрушки, очищенный чеснок и пармезан измельчить в блендере.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками.

Лук нашинковать соломкой и замариновать в винном уксусе 30 мин. Затем промыть и отжать.

Зеленые оливки без косточек разрезать вдоль на четыре части.

Моцареллу измельчить небольшими кусочками.

Зеленый перец очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами.

На тесто выложить измельченный с чесноком и петрушкой пармезан. Сбрызнуать пиццу оливковым маслом.

Выложить маринованный лук, ветчину и посыпать сухим орегано. Разложить нарезанные зеленые оливки.

Затем выложить нарезанный зеленый перец и моцареллу.

Поставить пиццу в разогретую до 200 ˚С духовку и выпекать в течение 20 мин.

Готовую пиццу разрезать ножом и подавать к столу.

Пицца пикантная со сладким перцем

- *1 стакан молока или воды*
- *2 яйца*

3 ст. ложки растительного масла

- *6 г сухих дрожжей*
- *3 ч. ложки сахара*

500–600 г *муки*

- *соль*

Для на чинки:

2 сладких перца

- *1 банка маслин без косточки*
- *250* г *сыра*
- *250 г копченой колбасы*
- *6 шампиньонов*
- *2 луковицы*

томатная паста или кетчуп для смазывания коржа

- *зелень по желанию*
- *майонез*
- *соль по вкусу*

Для приготовления опары чуть подогреть молоко и развести в нем дрожжи. Добавить 3 ч. ложки сахара, щепотку соли и 3 ст. ложки муки.

Все хорошо перемешать и убрать в теплое место на 15–20 мин (для ускорения процесса поднятия теста можно использовать кастрюлю с теплой водой, в которую поставить кастрюлю с

опарой). Яйца взбить, добавить 3 ст. ложки растительного масла. Немного посолить и перемешать В опару вылить взбитые яйца Добавить муку и замесить тесто. Накрыть крышкой и убрать в теплое место на 40 мин

Тесто разделить на 2 части. Одну часть раскатать толщиной 0,5 мм, выложить на противень и смазанный растительным маслом. Немного загнуть края.

Корж смазать томатной пастой или кетчупом.

Колбасу нарезать кубиками. Грибы нашинковать тонкими пластинками. Перец, лук и маслины измельчить кружочками.

На пласт теста выложить начинку: колбаса, лук, перец, грибы, маслины.

Сыр натереть на мелкой терке. Пиццу немного смазать майонезом и равномерно распределить по поверхности сыр

Запекать пиццу на небольшом огне 20–25 мин до образования золотистой корочки.

Пицца Триколор

- *200* г *теста для пиццы*
- *3 сладких перца желтого, красного и зеленого цветов*

1 помидор

- *1 луковица*

2 дольки чеснока

- *100 г тертого сыра пармезан*

красный молотый перец

соль

зелень петрушки

укропа

Лук, чеснок и помидор очистить и нарезать мелкими кусочками. Обжарить лук и чеснок на половине масла до золотистого цвета, добавить соль, перец, помидор, перемешать и тушить 5 мин, затем остудить.

Перец очистить от семян, удалить плодоножку и нарезать полукольцами. Зелень нашинковать.

На смазанную маслом основу выложить томатную массу, разровнять, посыпать половиной сыра, разложить полукольца перца, посыпать оставшимся сыром и зеленью. Выложить пиццу на смазанный маслом противень, поместить в предварительно разогретую до 200 °С духовку и выпекать 10 мин.

Чем тверже сыр, используемый для приготовления пиццы, тем мельче должна быть терка, на которой его следует натирать, чтобы он равномерно плавился при выпекании.

Маринады

Перец особый

- *1 кг свежего перца*
- *300 мл воды*
- *200 мл яблочного уксуса*
- *200 мл растительного масла*
- *300 г меда*

Перец вымыть, надсечь вдоль 3 надрезами, бланшировать 3–5 мин в растворе с добавлением яблочного уксуса, растительного масла и меда.

Раствор должен полностью покрывать перец.

Затем переложить его в 3-литровую банку, залить раствором, в котором он бланшировался, и укупорить.

Перец салатный в томатном соке

- *1 кг свежего перца*
- *1 л томатного сока*
- *25–30 г соли*

Перцы вымыть в холодной воде, вырезать плодоножки, очистить от семенников и бланшировать 5–9 мин для придания им мягкости (т. е. до полуготовности). Дать стечь воде, выложить, горячими, в банки и залить кипящим томатным соком или протертыми томатами.

Залитые томатным соком банки с перцами накрыть подготовленными крышками и стерилизовать.

После стерилизации банки немедленно герметично укупорить и охладить.

Маринованный перец

- *2 кг перца*

100 мл уксуса

50 г соли

- *сельдерей*

лавровый лист

чеснок по вкусу

Для рассола:

1 л воды

40 г соли

перец душистый черный в зернах по вкусу

В кипящую воду опустить очищенный и наколотый перец и оставить на 5 мин.

Затем вынуть его, положить на сито, посолить и, положив гнет, оставить на ночь.

Перец промыть водой, сложить в стеклянную банку: слой

перца, слой сельдерея, лаврового листа, чеснока; затем снова перца и т. д.

Заполненную таким образом банку залить рассолом.

Пюре из сладкого перца

• *1,5 кг свежих перцев*

Зрелые перцы промыть и бланшировать в кипящей воде 6–8 мин (до размягчения).

Затем откинуть их на дуршлаг, а когда вода стечет, пропустить через мясорубку.

Полученную массу кипятить 3–6 мин, в горячем виде расфасовать по банкам и стерилизовать при температуре 100 ˚С.

Нектар из перца

• *1 л пюре из перца*

50 г меда

Хорошо вызревший перец очистить от плодоножек, семян и семенных перегородок, мелко нашинковать и разварить в воде. Теплую массу протереть через частое сито, разбавить водой (1:1), нагреть до 85 ˚С. Растворить мед и продолжать нагревать еще 5 мин при температуре 85 ˚С.

Затем нектар разлить по банкам, укупорить и простерилизовать их.

Соус из перца

• *1 кг перца*

2 л молочной сыворотки

Промыть зеленый стручковый перец, порубить его ножом, положить в кастрюлю, залить молочной сывороткой и на малом огне варить около 1 ч, затем выложить в банки и плотно укупорить.

Перец с кабачками и яблоками

• *300* г *кабачков*

500 г сладкого перца

200 мл воды

• *200 мл яблочного уксуса (или сока)*

200 г меда

Подготовить перец и нарезать его кольцами шириной 1 см. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать дольками. Молодые кабачки (или патиссоны) нарезать кружочками.

Приготовленные продукты бланшировать 3–5 мин в растворе воды, яблочного уксуса (или сока) и меда. Уложить все в 3-литровую банку.

Раствор еще раз довести до кипения и залить им банку, после чего сразу укупорить ее.

Перец соленый

• *1 кг перцев*

50 г соли

Отобрать зрелые, здоровые, плотные сладкие перцы, освободить их от плодоножек и семян, каждый стручок посолить изнутри. Перцы вложить один в другой, поместить в эмалированную посуду или глиняный горшок, поверх перцев положить холщовую салфетку, деревянный кружок и гнет.

Когда перцы выпустят сок, перенести посуду в холодную кладовку или погреб, покрыть чистой тканью.

Перед употреблением перцы тщательно промыть и вымочить в холодной воде.

Засоленные перцы можно использовать для салатов, а также для фарширования.

Перец, запеченный с брынзой

- *5 кг перца*

500 г *брынзы*

300 мл растительного масла

Хороший мясистый красный перец испечь, затем очистить от семян и кожицы, измельчить. К полученному пюре добавить измельченную коровью брынзу и растительное масло.

Смесь хорошо перемешать (можно с использованием миксера), разложить в небольшие банки (350 мл), стерилизовать 20 мин и укупорить.

Перец соленый с эстрагоном

- *2–3 кг перца*
- *эстрагон*

Для заливки:

- *1 л воды*
- *70 г соли*

Свежий перец, промытый и очищенный от семян, плотно уложить в банки или эмалированную кастрюлю, перекладывая каждые 3–4 ряда ветками эстрагона, залить все рассолом.

Сверху положить деревянный круг с гнетом, чтобы весь перец был покрыт рассолом.

Через неделю перенести банки в холодное место.

Перец сладкий печеный

- *2 кг сладкого перца*

Плоды обжечь на сильно нагретой плите, электроплитке (или на листе жести, установленном над сильным пламенем).

Обжигать плоды следует равномерно со всех сторон, следя за тем, чтобы не сгорела мякоть. Обожженные перцы очистить от кожицы.

Затем плоды перца очистить от плодоножек и семяносцев (вместе с семенами и жилками).

Подготовленные плоды плотно уложить в банки так, чтобы не

оставалось между ними воздуха.

На дно каждой банки положить нарезанную петрушку, а между плодами перца – пряности (лавровый листик, горошины черного перца и душистого перца). В каждую банку положить 1–2 лавровых листика, 2–3 горошины черного перца и 1–2 горошины душистого перца.

Заливку приготовить из хорошо пережаренного растительного масла, к которому можно прибавить томат-пюре.

На 1 л растительного масла – 1 ст. ложка томата-пюре и 2 % поваренной соли.

Приготовленной заливкой залить уложенные в банки плоды перца. Затем банки укупоривают и стерилизуют.

Икра из сладкого перца

• *2,5 кг перца*

150 мл растительного масла

• *150 г моркови*

• *15 г белых кореньев*

200 г репчатого лука

100 мл растительного масла для тушения лука и моркови

• *15 г листьев зелени петрушки*

100 г спелых томатов

2 ст. ложки 5 %-ного столового уксуса

по 1 ч. ложке горького и душистого молотого перца

соль

Свежие зеленые или желтые плоды перца вымыть, дать стечь воде, натереть подсолнечным маслом и выпекать в духовке до размягчения.

Горячими очистить от кожицы и плодоножек (для удаления пригоревшей кожицы их следует промыть холодной кипяченой водой, измельчить ножом или пропустить через мясорубку с крупными отверстиями).

Морковь и белые корень вымочить, очистить от кожицы, вымыть, дать стечь воде, нарезать как лапшу, уложить в казанок, добавить растительное масло и, чуть помешивая, тушить до полуготовности. Лук нарезать на кружочки и затем обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Отсортированную зелень укропа и петрушки вымыть, дать стечь воде и нарезать на кусочки размером *1/2* см.

Спелые томаты очистить от плодоножек, вымыть их, пропустить через мясорубку. Протертые томаты слить в эмалированную кастрюлю и уваривать до половины первоначального объема. В томатную пасту положить измельченные плоды перца, тушеную морковь с маслом, обжаренный лук с маслом, измельченную зелень, добавить уксус,

черный и душистый перец, соль. Всю массу тушить 10 мин, помешивая.

Горячую массу уложить в подогретые банки емкостью 1 л и стерилизовать 80 мин при температуре 100 °С.

После стерилизации банки закатать.

Салат из перца

- *5 кг перца*

Для заливки:

1 стакан воды

- *1 стакан растительного масла*
- *1 стакан 9 %-ного уксуса*
- *1 стакан сахара*

1 ст. ложка соли

В большую кастрюлю влить воду, масло, уксус, добавить сахар и соль и все довести до кипения. Зеленый и красный перец промыть, освободить от плодоножек, перепонок, семян, еще раз промыть и нарезать кольцами.

Высыпать в кастрюлю с горячей заливкой и варить 30 мин, прикрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая перец.

Затем быстро расфасовать в сухие стерильные банки, закрыть стерильными крышками, закатать.

После охлаждения убрать в холодильник.

Перец сладкий в томатном пюре

- *1 кг перцев*

1 кг помидоров

- *соль*

Спелые перцы промыть, освободить от плодоножек. Перепонок и семян, еще раз промыть, уложить в стерильные банки, вложив один стручок в другой, чтобы плотнее заполнить пространство, банки залить горячим томатным пюре.

Приготовить пюре: помидоры промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, протереть через сито. Томатное пюре вылить в кастрюлю и проварить так, чтобы объем его уменьшился в 2–3 раза, после чего пюре посолить (1 ст. ложка соли на 1 л пюре).

Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и простерилизовать при температуре 100 °С.

Хранить в холодном сухом помещении.

Перец сладкий консервированный

Вариант 1

1 кг перцев

1 ч. ложка сахара

1/3 ч. ложки лимонной кислоты

1 бутон гвоздики

1–2 горошины душистого перца
5–7 горошин черного перца
лист и черешки сельдерея
Для заливки:
• *1 ст. ложка соли*
• *1 л воды*

Крупный мясистый сладкий перец вымыть, освободить от плодоножек, перепонок и семян, положить в дуршлаг и опустить на 1 мин в горячую воду. Затем дать воде стечь, перец уложить в литровые банки, в каждую добавить сахар, лимонную кислоту, бутон гвоздики, душистый перец, несколько горошин черного перца, лист и черешки сельдерея. Все залить кипящим рассолом так, чтобы образовался выпуклый мениск, затем банки покрыть стерильными крышками, закатать, простерилизовать при температуре 100 ˚С. После стерилизации банки перевернуть вверх дном, покрыть одеялом и оставить до охлаждения, убрать в холодную кладовку для хранения.

Вариант 2
1 кг перцев
1–2 головки чеснока
• *1/3 ч. ложки лимонной кислоты*
• *1 ч. ложка сахара*
1–2 ст. ложки
растительного масла

Вымытый мясистый перец освободить от плодоножек и семян, еще раз хорошо промыть, нашинковать кольцами (поперек). Уложить в литровые банки, пересыпав очищенными дольками чеснока, добавить сахар и лимонную кислоту.

Перцы залить горячим рассолом (состав заливки как в первом способе), сверху налить 1–2 ст. ложки растительного масла, банки емкостью 1 л закрыть стерильными крышками, закатать, поставить в кастрюлю с горячей водой и простерилизовать 10 мин при температуре 100 ˚С.

Маринованный сладкий стручковый перец
• *500 г очищенных*
и бланшированных перцев
• *1 лавровый лист*
• 2–5 *горошин черного перца*
• *1–2 горошины душистого перца*
• *растительное масло*
Для заливки:
• *800 мл воды*
• *20 г соли*
• 25 г *сахара*

• *200 мл уксуса*

Отобрать крепкие, с мясистой мякотью, крупные, однородные по цвету (ярко-красные), неповрежденные плоды.

Очистить от плодоножек и семяносцев (вместе с семенами) при помощи острого ножа, а затем отрезать верхушку.

Перцы тщательно промыть большим количеством проточной воды. Промытые плоды очистить от жилок и бланшировать. Бланширование производится в кипящем растворе, в состав которого входит 80 % воды и 20 % уксуса (6 %-ного), с прибавлением 2 % поваренной соли к весу раствора. Плоды бланшировать до тех пор, пока они не станут мягковатыми и эластичными.

Бланшированный перец охладить и заполнить им банки. При этом плоды уложить в банки в вертикальном положении, причем одна половина помещается широкой частью, вниз, а другая – верхушкой ко дну. При наполнении добавить и пряности: черный перец, лавровый лист и по несколько горошин душистого перца. Пряности добавить во время укладки плодов. При этом перцы нужно сплющить, плотно прижимая их к стенкам банки, чтобы поместить максимальное количество и таким образом удалить из них воздух.

Уложенные в банки перцы залить горячей маринадной заливкой, прибавив и определенное количество растительного масла. Заливка должна на 3–4 см покрывать перцы.

Маринадную заливку приготовить из воды, соли, сахара и уксуса. Полученный раствор довести до кипения, затем процедить и охладить до температуры 80 ˚С.

Банки емкостью 500 мл стерилизовать 30 мин при температуре 100 ˚С.

Фаршированные перцы

• *800 г моркови*

50 г пастернака

20 г корня сельдерея

20 г *корня петрушки*

• *150 г репчатого лука*

• *10 г пряной зелени (зелени петрушки, сельдерея и укропа)*

20 г соли

растительное масло

Для заливки:

• *300 мл томатного сока*

• *соль*

сахар

молотый красный перец

Выбрать крепкие плоды, вполне зрелые, крупные и с

мясистой мякотью, затем их очистить от плодоножки, семяносцев (с семенами и жилками) и промыть чистой проточной водой.

Очищенные и промытые плоды перца бланшировать в течение 3–5 мин до эластичности. Немедленно после этого остудить проточной холодной водой.

Заливку приготовить из томатного сока, который уварить с прибавлением соли и сахара до консистенции соуса.

В конце прибавить молотый красный перец.

Для приготовления начинки морковь, пастернак, сельдерей и петрушку замочить в воде, а затем промыть обильным количеством проточной воды. Промытые морковь и корень очистить от земли, затем снять верхний слой кожицы, после чего нарезать мелкими кусочками.

Нарезанные морковь и корень обжарить при постоянном помешивании в рафинированном растительном масле до мягкости и полного впитывания масла.

Головки репчатого лука очистить и нарезать тонкими кольцами. Обжарить их в рафинированном растительном масле до светло-желтого цвета, затем прибавить пряную зелень – мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея и укропа, а для вкуса – немного сладкого молотого красного перца.

Бланшированные перцы начинить приготовленным фаршем и уложить в банки так, чтобы он не выпадал.

Наполненные банки заполнить доверху заливкой, подогретой до 80 °С, и укупорить.

Стерилизовать при температуре 100 °С в течение 2 ч.

Готовые консервы хранить в сухих, прохладных и хорошо вентилируемых помещениях.

Лютеница

- *10–12 кг очищенного и нарезанного перца*
- *3 кг томатного сока*
- *50–60* г *острого перца*
- *600 мл растительного масла*

30 г сахара

90 г поваренной соли

- *40–50 г мелко нарезанного чеснока*

измельченная зелень петрушки

Перец очистить от плодоножек, семяносцев с семенами и хорошо промыть проточной водой. Затем нарезать кусочками и загрузить в посуду для разваривания. Прибавить и острый красный перец.

Томаты нарезать кусочками, довести массу до кипения, затем протереть. Полученное пюре варить вместе с нарезанными плодами перца до полного их разваривания. Затем массу еще раз

протереть.

Протертые перцы и помидоры варить в подходящей посуде до густоты. К сгущенной массе прибавить растительное масло, сахар, соль, мелко нарезанные чеснок и зелень петрушки.

Наполненные банки емкостью 500 мл стерилизовать 2 ч при температуре 100 ˚С.

Готовые консервы необходимо хранить в сухих и прохладных помещениях.

Острый стручковый перец соленый

• *1 кг перца*

10–15 г *пряностей (зелень петрушки, вишневые листья, листья и корень сельдерея и мелко измельченный хрен)*

700 мл воды

40 г соли

50 мл уксуса

Для приготовления этого соленья используют все сорта мелкого перца Шипка.

Отобрать свежие крепкие одинакового размера и не красные плоды, очистить, наколоть в 1–2 местах (около плодоножки) и плотно уложить в тару, слегка их утрамбовав.

Между рядами плодов перца при укладке положить пряности.

Уложенный в тару перец залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 10–12 дней.

Готовую продукцию необходимо хранить в прохладном месте. Во время хранения соленье следует доливать рассолом, приготовленным при следующем соотношении: воды – 1 л, соли – 30 г и уксуса – 25 мл.

Маринованный сладкий перец

• 5 *кг перца*

7 г вишневых листьев

40 г сельдерея (листьев и кореньев)

• *1 пучок зелени петрушки*

20 г *очищенного чеснока*

• *15 листиков лаврового листа*

100 мл растительного масла

• *3 л воды*

200 г соли

300 мл уксуса

Отобранные перцы вымыть проточной водой, наколоть в 3–4 местах (около семяносца) и бланшировать в кипящей воде в течение 3–4 мин.

Немедленно после бланширования плоды остудить в холодной проточной воде, затем уложить в подходящую тару, слегка прижимая их.

При укладке перец прослоить пряностями. В заполненные банки влить подсолнечное масло.

Затем перец залить предварительно сваренным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 12–15 дней. При правильном приготовлении маринада вкус перца – приятный кисло-соленый, мякоть плодов – плотная и хрустящая, кожица не отделяется, а заливка – прозрачная и без слизи.

Во время брожения и хранения в маринад доливают рассол, приготовленный при следующем соотношении: 1 л воды, 40 г соли и 50 мл уксуса.

Соленье из печеного острого белого перца

• *10 кг острого белого перца*

100 г пряностей (укроп, сельдерей, нарезанный чеснок)

• *7 л воды*

500 г соли

650 мл уксуса

Отобрать крепкие, с плотной мякотью плоды перца, обжечь их на плите (или на решетке).

Затем их охладить и, не очищая от кожицы, плотно уложить в стеклянные банки, переслаивая пряностями.

Уложенный перец залить предварительно сваренным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается приблизительно 20 дней.

Соленье из сладкого стручкового перца

• *10 кг перца*

100–150 г пряностей (сельдерей (корень и листья), петрушка, вишневые листья, мелко нарезанный хрен, кориандр)

9 л воды

700 г соли

700 мл уксуса

Взять свежие, средней величины, крепкие плоды перца, хорошо обмыть, наколоть вилкой в нескольких местах (около верхушки и плодоножки) и плотно уложить в подготовленную тару.

На дно тары, а также поверх уложенного перца положить пряности.

Наполненные банки залить предварительно сваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 10–12 дней.

Готовую продукцию хранить в прохладных и сухих помещениях. Во время брожения и хранения соленье доливают рассолом, приготовленным при следующем соотношении: 1 л воды, 30 г соли и 30 мл уксуса.

Соленье из печеного красного сладкого стручкового перца

• *10 кг перца*

• *пряности (.зелень петрушки, листья и корень сельдерея, по желанию, очищенные и нарезанные кусочками зубки чеснока)*

• *8 л воды*

• *200 г соли*

• *100 мл уксуса*

200 мл растительного масла

Отобрать крепкие, с плотной мякотью плоды перца, обмыть, отцедить и обжечь на плите. При обжигании перцы переворачивать, следя за тем, чтобы они были равномерно обожжены со всех сторон, не сгорели или же не остались недопеченными.

Обмякшие перцы очистить от кожицы, надрезать со стороны верхушки и охладить.

Подготовленные плоды уложить в банки, посыпая каждый ряд солью. Между рядами перцев положить пряности.

Для посола 1 кг печеного и очищенного стручкового перца используют 60–70 г соли.

В заполненные банки влить обжаренное рафинированное растительное масло.

Перец залить предварительно переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 20–25 дней. Во время брожения необходимо следить за тем, чтобы перцы все время были покрыты рассолом.

Соленье из пареного сладкого красного перца

• *10 кг перца*

• *пряности (сельдерей, мелко нарезанный хрен, лавровый лист, семена горчицы, зелень петрушки)*

• *7 л воды*

• *630 г соли*

• *70 мл уксуса*

Перец очистить от плодоножки, семенника, семян и плаценты, промыть проточной водой и бланшировать в течение 2–3 мин в кипящей, после чего остудить в холодной воде.

При бланшировании плоды перца становятся немного мягкими и эластичными – при сгибании не ломаются. Охлажденный перец плотно уложить в банки, слегка прижимая, и залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Пряности положить между перцами при укладке в банки. Брожение продолжается от 20 до 25 дней.

Фаршированный сладкий перец квашеный

• *1 кг перцев*

800 г *капусты*

- *150 г моркови*

50 г пряностей (петрушка и сельдерей)

соль

Для рассола:

500 мл воды

- *15 г соли*

Отобрать крепкие, правильной формы, зеленые, с плотной мякотью плоды перца.

Перец промыть проточной водой и очистить от плодоножки, семенника, семян и плаценты. После очистки плоды перца снова вымыть, чтобы удалить прилипшие к ним семена, дать воде стечь, посолить изнутри и снаружи солью (на 1 кг очищенного перца 15–20 г соли) и выдержать 2–3 ч. В это время приготовить фарш.

Для этой цели морковь очистить, промыть проточной водой и измельчить на терке.

С кочанов капусты удалить поврежденные листья, вырезать кочерыжку, обмыть проточной водой, кочан разрезать пополам и нарезать стружкой, как при приготовлении квашеной шинкованной капусты.

Листья петрушки и сельдерея очистить, промыть и мелко нарезать. Одновременно со смешиванием посолить фарш по вкусу.

Посоленные перцы наполнить приготовленным фаршем, плотно набивая, чтобы, по возможности, удалить весь воздух.

Фаршированные перцы уложить в банку отверстием кверху, слегка прижимая, но так, чтобы они не помялись и из них не выпал фарш.

Затем уложенный перец залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается в течение 15–20 дней.

Иллюстрации

Сладкий перец с томатами и сыром

500 г картофеля,
3 перца (желательно красного, желтого, зеленого),
250 г томатов (мелких, крепких),
300 г колбасы,
50 г сливочного масла,
3 яйца,
200 г сливок,
175 г сыра «Гауда»,
красный перец, соль.

Сварить картофель почти до готовности, нарезать кружочками. Из перца удалить плодоножку, разрезать каждый стручок на восемь частей. Томаты помыть, вытереть, каждый наколоть в двух-трех местах зубочисткой. Колбасу нарезать кубиками размером примерно 1 см.

Нагреть духовку до 220 °С. Форму обмазать маслом. Сначала положить в нее половину картофеля, затем слоями половину приготовленной паприки, томаты, колбасу и остаток картофеля. Яйца взбить вместе со сливками и натертым сыром, добавить в смесь перец, соль и вылить в форму. На самый верх выложить вторую половину паприки, чередуя красный, желтый и зеленый кусок. Содержимое формы прикрыть алюминиевой фольгой, поставить в духовку на середину и запекать при температуре 200 °С 30–40 минут. Через 20 минут фольгу снять.

Суп-рагу

2 шт. репчатого лука,
1 кабачок,
3 шт. болгарского перца,
4 помидора,
2 ст. л. растительного масла,
150 г сметаны,
по 1 пучку укропа и кинзы,
2 зубчика чеснока, соль, перец.

На дно кастрюли налить масло, положить мелко

нашинкованный лук и кабачок, закрыть крышкой и тушить на малом огне.

Когда овощи «осядут», добавить нарезанные томаты и перец.

Затем добавить нарезанные кинзу и укроп, сметану, посолить, поперчить.

Все тщательно перемешать, плотно закрыть крышкой и тушить на малом огне до готовности.

Когда суп-рагу поспеет, выключить огонь и положить измельченный чеснок.

Есть блюдо можно горячим и холодным. Точно так же можно приготовить и борщ, только к овощам придется добавить свеклу и томатную пасту.

Баклажаны, фаршированные овощами

4 баклажана,
2 шт. репчатого лука,
2 помидора,
1 пучок петрушки,
4 шт. зеленого болгарского перца,
4 дольки чеснока,
8 ст. л. оливкового масла,

1/4 л воды,
1/2 ч. л. сахара, соль.

Баклажаны промыть, срезать полоски кожицы шириной 1 см. На одной из полос сделать

глубокий длинный надрез. На 15 минут положить в холодную подсоленную воду.

Обжаривать баклажаны с 3 ст. л. оливкового масла 5–7 минут.

Лук обжарить в 2 ст. л. оливкового масла, затем добавить кусочки помидоров, порезанную петрушку, соль, сахар и 3 ст. л. оливкового масла, все перемешать. Наполнить надрезы на баклажанах овощной начинкой, добавить чеснок. Положить на баклажаны по 2 половинки перца.

Влить воду. Тушить 5 минут на слабом огне.

Рагу из болгарского перца

4 шт. болгарского перца,
200 г свежих грибов,
3 помидора,
1 шт. репчатого лука,
1 огурец,
4 ст. л. растительного масла,
зелень петрушки, приправа для овощей, мускатный орех, перец черный молотый, соль.

Грибы, вымыть, нарезать ломтиками.

Болгарский перец нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу. Мякоть нарезать дольками. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить.

Жарить на среднем огне в течение 15 минут. Влить немного воды, убавить огонь и тушить 10 минут. Добавить болгарский перец, помидоры.

Посыпать приправой, мускатным орехом тушить в течение 15 минут.

Рагу выложить на тарелку, полить оставшимся от тушения соусом,
украсить кружочками огурца и веточками петрушки.

Цукини с чесноком

1 цукини,

1–2 зубчика чеснока,

розмарин, оливковое масло.

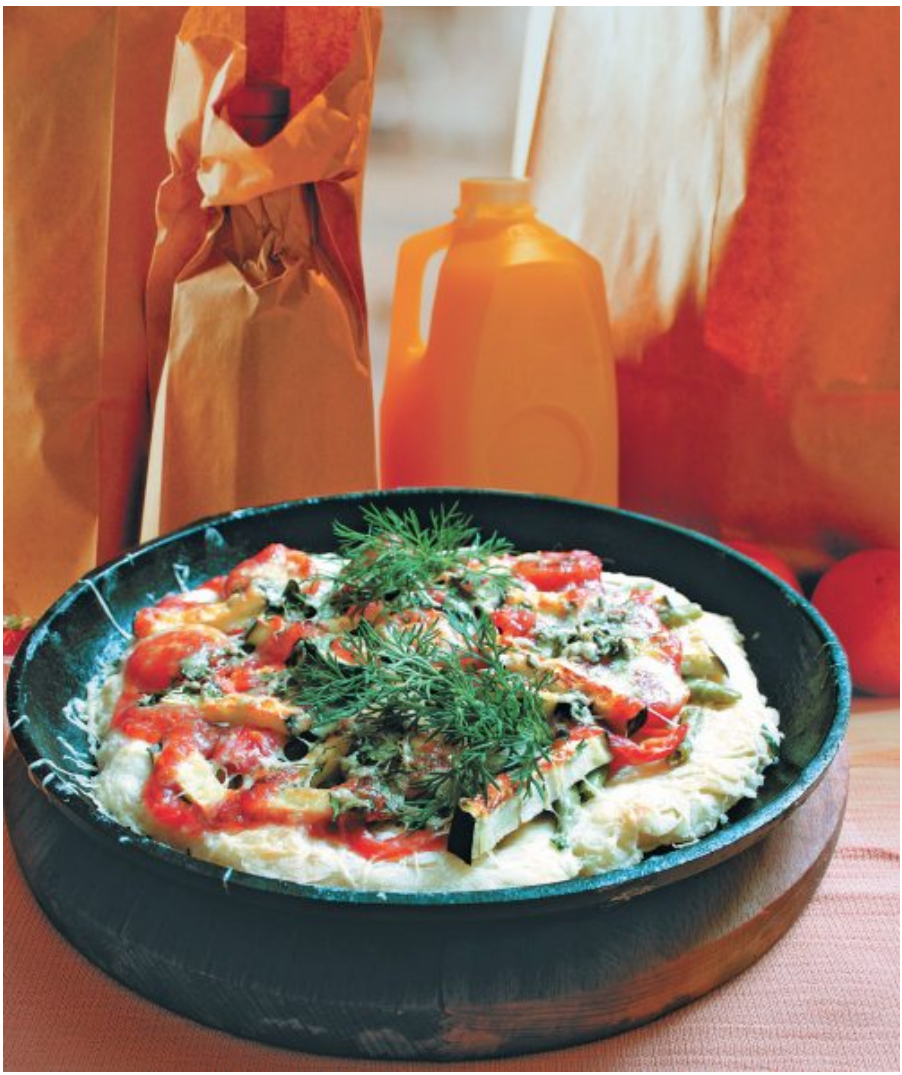
Положить на сковородку порезанные на половинки зубчики чеснока.

Залить их оливковым маслом и обжарить до золотистого цвета.

Когда масло приняло весь аромат чеснока, от этих зубчиков нужно избавиться.

Выложить в масло порезанные на кубики цукини, закрыть сковородку крышкой и тушить до полной готовности.
Положить на сковородку немного розмарина.

«Лунная закуска»



100 г фасоли,
100 г сыра,
50 г томатной пасты,
2 сладких перца,
2 небольших помидора,
1 баклажан,
1 основа для пиццы,
20 г зелени укропа и петрушки,
40 мл растительного масла, соль, перец.

Тщательно смазать противень растительным маслом.

Поместить на него основу для пиццы. Намазать томатной пастой.

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры и семян. Нарезать небольшими кубиками.

Вымыть, высушить и мелко нарезать сладкий перец и помидоры.

Поместить нарезанные овощи на основу для пиццы.

Добавить фасоль и мелко нарезанную зелень. Посолить и поперчить по вкусу.

Посыпать все сверху предварительно натертым сыром.

Поместить противень в разогретый до 190 °С духовой шкаф и запекать в течение 15 мин.

Говядина с баклажанами и перцем

400 г телячьей вырезки,
100 г стручковой фасоли,
150 г баклажанов,
70 г болгарского перца,
4 зубчика чеснока,
50 г лука-порея, растительное масло, зелень петрушки, кунжутное семя.

Для соуса :
6 ст. л. соевого соуса,

6 ст. л. сладкого рисового вина мирин,
2 ст. л. сахара,
1 ст. л. молотого имбиря,
1 ст. л. лимонного сока.

Нарезать мясное филе поперек волокон кусочками размером примерно 6 × 6 см и толщиной 1 см.

В сотейнике смешать соевый соус, мирин, сахар, молотый имбирь и лимонный сок. Довести смесь до кипения и томить на огне еще 2–3 мин, снять с плиты и остудить. В полученном соусе при комнатной температуре на 1,5–2 ч замочить мясо. Нарезать баклажан и болгарский перец поперек тонкими ломтиками. Лук-порей и стручковую фасоль нарезать. Нагреть вок (сковороду), налить растительное масло (лучше оливковое), выложить маринованное мясо, баклажаны, болгарский перец, стручковую фасоль, лук-порей и чеснок. Жарить телятину на сильном огне, постоянно встряхивая сковороду. Подавать готовое блюдо на стол, украсив зеленью петрушки и посыпав семенем кунжута. Мясо должно быть сверху поджаренным, а внутри – сочным.

Овощи по-тайски

1 цукини,
1 баклажан,
2 болгарских перца,
2 больших помидора,
1 стебель лемонграсса или сок 1/4 лимона,
2 ст. л. оливкового масла,
1 ч. л. соевого соуса,
1/4 ч. л. соуса «Табаско»,
горсть вешенок,

пучок зелени.

Овощи и грибы вымыть и нарезать тонкими ломтиками, помидоры нарезать чуть крупнее, чтобы они не превратились в кашу, лемонграсс нарезать маленькими кусочками.

Разогреть вок с маслом, пока от масла не пойдет легкий дымок, и обжаривать нарезанные овощи, помешивая резкими движениями, в течение 5 минут.

Добавить соус «Табаско», соевый соус, рубленую зелень и сок лимона (если нет лемонграсса) и еще раз перемешать.